LEE SANNELLA, M.D.

L'esperienza della kundalini

URRA

L'esperienza della kundalini

Titolo originale:
The Kundalini Experience

Autore:
Lee Sannella, M.D.

Copyright © per l'edizione originale 1987, 1992 Lee Sannella

Copyright © per l'edizione italiana 1999
URRA – La metamorfosi consapevole
Apogeo srl – Viale Papiniano 38 – 20123 Milano (Italy)
Telefono 02-4987851 – Fax 02-4815382
email: urra@urra.it http://www.urra.it

ISBN 88-7303-489-6

Curatore di collana: Toshan Ivo Quartiroli
Coordinamento: Laura Medici
Traduzione: Antonella Barbieri
Revisione: Sharda Cristina Sensenhauser
Copertina: Anisha Eleonora Sassi
Impaginazione elettronica: Fernanda Belli
Suggerimenti: Mauro Risani

Tutti i diritti sono riservati a norma di legge e a norma delle convenzioni internazionali. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta con sistemi elettronici, meccanici o altro senza l'autorizzazione scritta dell'Editore.

A mio padre, Salvatore Sannella, che esercitò la professione di medico fino all'età di novant'anni.

Speciali ringraziamenti alla Dawn Horse Press per averci gentilmente concesso di riportare delle citazioni dai libri di Da Love-Ananda.

Sommario

Ringraziamenti ..... **IX**

Prefazione **1**

Il valore della trasformazione psicofisiologica ai nostri giorni **9**

L'esperienza della kundalini e l'oggettività scientifica **15**

L'esperienza della kundalini - Il modello classico **21**

La fisio-kundalini **27**

Aspetti dell'esperienza della kundalini in altre culture .. **33**

I !Kung dell'Africa 33
Santa Teresa, una mistica cristiana 35
Calore psicosomatico 37
L'esperienza di luce 41
La tradizione taoista 43
Uroboros 44
Descrizioni classiche del risveglio della kundalini 45
Il caso di un americano 49
Un'esperienza visionaria 52

Storie di casi **55**
Caso 1: professore di lettere 55
Caso 2: professoressa di scuola superiore 56
Caso 3: donna artista-insegnante 58
Caso 4: psicologa 59
Caso 5: tecnico di computer 61
Caso 6: artista donna 63
Caso 7: scienziato 66
Caso 8: attrice 67
Caso 9: psicologa 69
Caso 10: bibliotecaria 72
Caso 11: scrittore-medium 72
Caso 12: artista-guaritore 73
Caso 13: ingegnere-terapista 74
Caso 14: segretaria 75
Caso 15: casalinga 76
Caso 16: casalinga 76
Caso 17: psichiatra-uomo 77
Discussione 80

Racconti in prima persona **81**
Scrittrice-artista 81
Psichiatra 84
Terapeuta 86

Sommario dei segni e dei sintomi **91**
Fenomeni motori 92
Fenomeni sensoriali 93
Fenomeni interpretativi 96
Fenomeni non fisiologici 100
Correlazioni con il modello di Bentov 101
Kundalini: classica e clinica 104

Il ciclo della kundalini: diagnosi e terapia **107**
Considerazioni diagnostiche 107
Kundalini come terapia 112

Epilogo 115

La kundalini e la vita spirituale **119**

Appendice 1 - Micromovimento del corpo come fattore di sviluppo del sistema nervoso - di Itzhak Bentov **129**
Introduzione 129
Breve resoconto 130
Le misurazioni del micromovimento con la sonda di capacitanza 131
La formazione di un'onda stazionaria nell'aorta 134
Onde acustiche piatte nel corpo 136
Onde acustiche stazionarie nei ventricoli 138
La "corrente" circolare della corteccia sensoriale 139
Feed-back magnetico 144
Discussione 144
I possibili effetti di adeguamento del ritmo 147
Ringraziamenti 149
Riferimenti bibliografici 150

Appendice 2 - Gli intossicati di Dio, i Mast dell'India .. **153**

Appendice 3 - La sensibilità nell'organismo umano **155**

Appendice 4 - Annotazioni per medici e neurologi **159**
Morbo islandese 159

Appendice 5 - Questionario per chi è interessato a partecipare alla ricerca **161**

Bibliografia **163**

Indice analitico **171**

Ringraziamenti

Questo libro è per buona parte il risultato dello sforzo di un gruppo. L'autore vuole ringraziare in particolar modo Keith Borden, Freda Morris, Henry S.Dakin, Gabriel Cousens, Danniel Kientz, Jean Millay, Richard Lowenberg, Elaine Chernoff, Beverly Johnson, George Meek, James Fadiman e Itzhak Bentov per il loro aiuto e l'assistenza nel preparare, correggere e rivedere il manoscritto e il materiale illustrativo della prima edizione e Shirley Triest e Matt Barna per la copertina di questa nuova edizione.
Ringrazio anche tutte le persone che hanno dato il loro contributo al lavoro di ricerca presentato in questo volume, che non nominerò per ragioni di riservatezza.

Prefazione

Tessuti lacerati, vasi sanguigni recisi, schizzi di sangue e un fiume di umori corporali; il cuore galoppa e la pressione sanguigna sale vertiginosamente. Lamenti, pianti e urla. Una ferita grave? No, è solo una nascita umana piuttosto normale. La descrizione ha del patologico perché i sintomi non sono stati considerati in relazione all'esito: un nuovo essere umano.

In una stanza buia c'è un uomo seduto, solo. Il corpo è scosso da spasmi muscolari: sensazioni indescrivibili e dolori acuti lo percorrono risalendo dai piedi alle gambe e lungo la schiena fino al collo. Il cranio gli sembra sul punto di esplodere e dentro la testa avverte strani ruggiti e acuti fischi. Le mani gli bruciano e il corpo gli si lacera internamente. Poi all'improvviso scoppia in una risata ed è sopraffatto dalla beatitudine.

Un episodio psicotico? No, questa è una trasformazione psicofisiologica, un processo di "rinascita" tanto naturale quanto lo è una nascita fisica. Sembra patologico solo perché i sintomi non sono compresi in rapporto all'esito: un essere umano psichicamente trasformato.

Se portato a compimento, questo processo può concludersi con un profondo equilibrio psicologico, una forza interiore e una maturità emozionale. Tuttavia le sue fasi iniziali spesso presentano la violenza, lo smarrimento e il disequilibrio che sono comuni alla nascita di una vita umana extra-uterina.

Per migliaia di anni ci sono state solo delle allusioni, spesso velate, a questo processo di trasformazione. I primi accenni si trovano nel-

le più antiche scritture dell'India, i Veda. Questa conoscenza arcaica gettò le basi agli insegnamenti esoterici posteriori, esposti nelle Upanishad, negli Agama, nel Tantra, nella Samhita, e in particolare nei molti testi che appartengono alla tradizione dello Hatha Yoga. Ma la conoscenza di questo processo di "rinascita" non rimase confinato solo all'India. Esso era parte integrante degli insegnamenti esoterici del Buddismo tibetano, del Taoismo cinese, della spiritualità di alcune tribù di Indiani d'America e, come vedremo, anche dei Boscimani dell'Africa. Secondo E.A.S.Butterworth (1970) sussistono prove della conoscenza di questo processo trasformatore anche nell'antica civiltà sumerica. Ma con ciò non possiamo necessariamente affermare che la sua diffusione trovò lì il suo punto di partenza. Come hanno suggerito Jean Gebser (1985), Erich Neumann (1970), Ken Wilber (1981) e altri ancora, le prime civiltà erano fortemente inclini ad avere delle esperienze psichiche, come d'altronde molte popolazioni non occidentali.

Fu tuttavia nell'India indù che questo processo fu studiato più attentamente e fu elaborato concettualmente. In quella realtà era noto come *kundalini-bodhana* o il "risveglio della kundalini". La parola sanscrita *kundalini* significa letteralmente "colei che è arrotolata", una pittoresca metafora per indicare il serpente. Spiegherò più avanti gli altri significati che ruotano attorno a questo concetto esoterico e a questo fenomeno. Ci basti dire che la *kundalini* o come viene spesso chiamata, la *kundalini-shakti* o "potere del serpente", è intesa come un tipo di energia psicospirituale. È l'energia della coscienza.

Tale significato sarà chiarito in questo libro, visto che può essere comunicato a parole. Chi è esperto nel processo della kundalini sottolinea il fatto che la kundalini può essere compresa veramente solo attraverso l'esperienza diretta.

Il processo di trasformazione psicofisiologica era, fino a poco tempo fa, circoscritto a culture lontane, a tradizioni esoteriche e a un piccolo numero di isolati individui. Di regola, i racconti riguardanti questo processo erano stati fatti in chiave strettamente personale, spesso permeati da un vago misticismo e da una strana mitologia. Ne seguì che questi resoconti non furono presi in seria considerazione dagli studiosi occidentali della psiche umana. Ciò ritardò il confronto sistematico tra i materiali a disposizione appartenenti a differenti tradizioni culturali, che avrebbero dimostrato che il processo della kundalini è un fenomeno importante, degno di una maggiore attenzione da parte degli uomini di scienza. Quindi per molto tempo i pochi professionisti che ebbero a che fare con questo fenomeno furono giustificati a tenere un atteggiamento di scetticismo e di sospetto.

Nel 1970 si ebbero due sviluppi decisivi che cambiarono questa situazione e misero in crisi il pensiero dominante in ambito professionale. Il primo sviluppo fu l'aumento significativo, all'interno della nostra cultura, del numero di persone che si dedicavano a intense pratiche psicospirituali (vedi Greeley e McCready 1975). Il secondo fu che, dopo decenni di lunghi tabù sull'argomento coscienza, alcuni scienziati occidentali iniziarono a considerare nuovamente la coscienza come un possibile tema di ricerca. Ciò portò a studiare gli aspetti *oggettivi* di questi processi dei quali, fino ad allora, si era parlato solo in termini esoterici o simbolici, eludendo gli interrogativi della scienza occidentale.

Oggi è possibile confrontare le esperienze psicospirituali di diverse tradizioni, applicando un set uniforme di modelli validi anche in un contesto clinico.

C'è di fatto una notevole uniformità tra le descrizioni del processo trasformativo nelle più diverse culture. Questo è anche il punto di vista di Gopi Krishna (1971), i cui scritti hanno reso popolare il processo kundalini in Occidente. Egli sostiene che le esperienze testimoniate dai mistici cristiani, dai maestri sufi e dagli adepti dello yoga dimostrano l'unicità degli schemi fondamentali della trasformazione psicofisiologica. Un'analisi dei resoconti più dettagliati, presi da diverse tradizioni, ha portato alla luce esempi di sintomi e di fenomeni esperienziali che assomigliano in maniera impressionante a quelli riscontrati nei casi clinici citati in questo libro.

Dimostrerò che questi aspetti comuni hanno delle componenti fisiologiche e che l'attivazione di un meccanismo fisiologico specifico è alla base dell'enorme diversità che si incontra nel fenomeno kundalini. Se queste due affermazioni sono corrette, l'idea di una

trasmutazione psicofisiologica non può più essere considerata un'accozzaglia confusa di superstizione primitiva, di dogma religioso e di dicerie folli. Dobbiamo di nuovo iniziare a riconsiderare più seriamente quello che la scienza ha cercato di ridurre a una fantasia insensata e priva di valore. Di fatto dobbiamo intraprendere un nuovo tipo di "demitizzazione", quella cioè dei miti del materialismo scientifico. Dovendo riconoscere la realtà e la grande importanza del fenomeno kundalini, possiamo porci alcune domande: Come può essere meglio compreso questo fenomeno? Quali sono le sue caratteristiche fondamentali? Come si manifesta? Qual è la sua forma ottimale? Conduce davvero, come si dice, alla comparsa di poteri psichici? Qual è la differenza tra il processo trasformativo e la normalità da una parte e la psicosi dall'altra? È semplicemente un altro stato "alterato" di coscienza o è qualcosa di più?

Inizierò dall'ultima domanda. È certo che il processo della kundalini non è solo uno stato alterato di coscienza, dato che può durare alcuni mesi come molti anni. Nel corso della sua durata la persona entra ed esce da stati di coscienza differenti - dalla veglia al sonno e al sogno, e a una superlucidità in ognuno di questi stati. L'intero processo si colloca al di fuori di ciò che è considerato "normale" e di ciò che è invece "psicotico". La persona che affronta questa violenta trasformazione psicofisiologica ha delle esperienze che sono ben lontane dalla normalità, benché non siano così disorganizzate da poter essere definite psicotiche.

Il processo della kundalini non va necessariamente collegato alla comparsa di fenomeni psichici. Ci sono sensitivi che non hanno vissuto questa trasformazione, come ci sono persone in cui la kundalini è risvegliata senza che esse siano in possesso di nessun particolare talento psichico. Questo per dire che il processo kundalini può - e spesso succede - attivare delle abilità speciali, ma non è intrinsecamente collegabile ad esse. Tesi che è sostenuta anche da Swami Vishnu Tirtha (1962). Egli fa notare che un maestro di Yoga che ha il controllo sull'attività del suo cuore può non avere la kundalini risvegliata, mentre questa e altre simili abilità possono essere assenti in un adepto del Kundalini Yoga.

In definitiva, qual è il significato di questo processo trasformativo?

Come dobbiamo interpretare i suoi strani segnali e i suoi fenomeni? Di solito la persona che vive questa trasformazione è portata ad attribuirle tutti i significati possibili, perlopiù di carattere personale e soggettivo. Il mio scopo in questo libro è invece quello di descrivere il processo kundalini in termini di ciò che è osservabile.

Nel presente volume prendo in esame una serie di casi, alcuni dei quali appartengono a tradizioni culturali e spirituali di diversa origine, mentre altri sono frutto della mia esperienza clinica in veste di psichiatra. Entrambi i "campioni" offrono molti elementi per fare un ritratto dettagliato di questa trasmutazione psicofisiologica. Di solito un clinico può, più o meno liberamente, sottoporre i suoi casi a valutazione, anche se le sue conclusioni possono essere messe in discussione. Nel 1976, quando stavo preparando la prima edizione di questo libro, il clima medico-scientifico era tale che ebbi molti scrupoli a pubblicare le mie scoperte. Benché tuttora la tendenza del pensiero scientifico sia di intolleranza nei confronti del processo della kundalini e in generale della spiritualità, nell'ultimo decennio ci sono stati degli sviluppi incoraggianti. Si è andata creando una visione più allargata dell'essere umano, che tiene conto delle nostre capacità psichiche e anche del nostro destino spirituale. Sto parlando in particolare dei lavori di Kenneth Pelletier (1977), Larry Dossey (1982) e di Gabriel Cousens (1982). Oggi sono quindi meno riluttante a ripubblicare il mio libro completamente rivisto e ampliato.

Il modello a cui mi ispiro - che è quello formulato da Itzhak Bentov - può però essere sempre corretto e migliorato. Benché da allora nessun altro modello abbia catturato la mia attenzione, ciò non significa che un modello nuovo e migliore non possa essere elaborato.

Sfortunatamente, il fermento iniziale della scienza nei confronti del processo della kundalini non ha condotto a una seria ricerca avente per oggetto questo importante fenomeno. Con la scomparsa di Itzhak Bentov nel 1981 e di Pandit Gopi Krishna nel 1986, gli studi sulla kundalini hanno perso i suoi più attivi sostenitori. Non resta che vedere come questo nucleo di ricerca embrionale si svilupperà.

Come è spiegato in questo libro, ci sono due diverse tesi molto di-

battute. La prima sostiene che questo processo di trasmutazione psicofisiologica, notoriamente conosciuto come "il risveglio della kundalini", esiste davvero. La seconda tesi lo intende come parte di un meccanismo di evoluzione, e in quanto tale non rientrerebbe nella patologia. A mio parere, il processo della kundalini è un aspetto, del tutto auspicabile, dello sviluppo psicospirituale umano.
Il potenziale evolutivo insito nel processo della kundalini ha trovato la sua massima espressione negli scritti di Gopi Krishna (1973). Sulla base della sua esperienza diretta del risveglio della kundalini, egli affermò:

> Un nuovo centro - di fatto latente nella media di uomini e donne - deve essere attivato cosicché una corrente molto intensa di energia psichica venga fatta salire dalla base della spina dorsale fin su nella testa, per permettere alla coscienza umana di trascendere i suoi limiti normali. Questa è la fase finale dell'impulso evolutivo presente nell'uomo. Il sistema cerebrospinale dell'uomo deve subire un cambiamento radicale, per permettere alla coscienza di trascendere i limiti dell'intelletto superiore. In tal modo la ragione si sottometterà all'intuizione e sarà la Rivelazione a guidare i passi dell'uomo. (p. 15)

Inizierò la mia presentazione dell'argomento, parlando dello specifico significato che assume il processo trasformativo nei nostri giorni e rivedendo brevemente il problema dell'oggettività nella descrizione degli stati psicospirituali. Poi parlerò di come sia stata codificata la kundalini nella tradizione del Tantra Yoga, dato che è il riferimento culturale a noi più noto e il più accurato, oltre al fatto che si presta meglio a una interpretazione fisiologica. D'altronde, la presenza di alcune differenze nelle descrizioni classiche della kundalini e i dati che ho raccolto, mi hanno portato a distinguere il concetto tradizionale della kundalini intesa come "energia spirituale" da quello che io chiamo *fisio*-kundalini.
Per spiegare la fisio-kundalini userò, come ho già detto, il modello di Itzhak Bentov. È il primo (fino ad oggi l'unico) modello del fenomeno kundalini che sia stato verificato empiricamente. Discuterò il significato del lavoro di Bentov, i cui saggi sul micromovimento

e sulla kundalini saranno presentati nell'Appendice 1. Nell'affrontare il tema della diagnosi, dimostrerò che è possibile, una volta individuato il processo della fisio-kundalini, distinguerlo dalla psicosi, anche quando queste due condizioni siano temporaneamente presenti in uno stesso individuo. Questa distinzione aiuterà i medici ad evitare i gravi errori fatti in passato. Una diagnosi errata può non solo complicare ulteriormente un caso, ma anche privare la persona, che presenta tutti i sintomi di una kundalini risvegliata, dell'alto potenziale trasformativo e spirituale di cui è il veicolo.
Spesso i soggetti che vivono la trasformazione attivata dalla kundalini hanno bisogno di uno speciale aiuto, perciò discuterò quali siano le forme di aiuto raccomandate e quali invece no. Infine, suggerirò una modalità per far fronte ai problemi e alle opportunità creati dal fenomeno della kundalini nella società. Su questo tema, sento che troveremo una guida eccellente nel lavoro di Meher Baba sui Mast in India (vedi Appendice 2).
Il capitolo conclusivo fu aggiunto a questa nuova edizione perché volevo ribadire l'importanza spirituale del fenomeno kundalini. Credo che ci sia molta confusione su quanto della vera spiritualità possa essere messo in relazione a esperienze psichiche. Gli insegnamenti dell'adepto contemporaneo Da Love-Ananda (Da Free John) sono un valido aiuto per liberarci da tutti i preconcetti sbagliati del pensiero comune e per collocare il fenomeno kundalini in un giusto contesto spirituale.
L'Appendice 3 pone la domanda fondamentale: perché è davvero possibile il processo di trasformazione? Le Appendici 4 e 5 sono state fatte per essere consultate dai clinici e dagli specialisti.
Anche se la versione originale di questo libro fu scritta avendo in mente un pubblico di medici, essa ha trovato molti lettori anche tra i non specialisti. A giudicare dal numero di lettere e telefonate di lettori, il libro si è rivelato un grande aiuto anche per loro. Spero che l'attuale versione riveduta e ampliata possa essere di beneficio a sempre più persone.

1

Il valore della trasformazione psicofisiologica ai nostri giorni

Mezzo secolo fa, in un seminario sulla kundalini, C.G.Jung (1932) e suoi colleghi osservarono che in Occidente erano rare, se non completamente assenti, testimonianze di risveglio di questa forza. E aggiunsero con ironia che ci sarebbero voluti mille anni perché la kundalini fosse attivata da una profonda analisi. Risulta difficile credere che il fenomeno kundalini fosse sconosciuto nell'Europa pre-moderna, dato il fascino a lungo esercitato dall'alchimia (come disciplina psicospirituale) e dalla magia. Crediamo seriamente che gli antichi Druidi, che erano dei maghi e degli ierofanti, fossero all'oscuro di questa forza? O che i mistici della Cristianità antica e medievale non avessero mai sperimentato fenomeni legati al suo insorgere? È più facile concepire che la moderna analisi richieda un millennio per provocare un risveglio della kundalini.

Nonostante ciò Jung, nel lontano passato, valutò la possibilità di un insorgere accidentale o volontario della kundalini, cogliendone chiaramente il suo valore psicologico. Raccontò un'allegoria di un monaco medievale che intraprese un viaggio immaginario in una foresta selvaggia e sconosciuta e perse la strada. Nel tentativo di ritrovarla, trovò il sentiero sbarrato da un feroce drago. Jung affermò che questa belva era il simbolo della kundalini, la forza che, in termini psicologici, obbliga una persona ad andare avanti nell'avventura più grande - l'avventura della conoscenza di sé. Si può anche tornare indietro, ma così si sacrifica il momentum della scoper-

ta e della conoscenza di sé, e questo sarebbe una perdita di significato, di scopo e di coscienza.
Il risveglio della kundalini segnala l'entrata dell'individuo nella foresta ignota delle dimensioni nascoste dell'esistenza umana. Jung lo esprime così (1932):

> Quando riuscite a risvegliare la kundalini, che si attiva a partire dal suo potenziale minimo, date inizio inevitabilmente a un mondo totalmente differente dal nostro mondo. (p. 110)

Jung descrisse la kundalini come una forza impersonale, in uniformità alle fonti indù. Sottolineò il rischio di considerare l'esperienza della kundalini come una propria creazione, che porterebbe a un'esaltazione dell'ego, a una falsa superiorità, a odiosità e persino alla pazzia. Secondo lui, la kundalini è un processo autonomo che sorge dall'inconscio e che sembra usare l'individuo come un suo veicolo. Si deve riconoscere che questo processo trasformatore era alquanto raro, quando Jung, per primo, lo prese in considerazione. Ma non è più il caso di oggi, dove i risvegli della kundalini sono più frequenti, con o senza preparazione. Cos'è successo? Alcuni sostengono che non c'è stato un reale aumento dei casi kundalini, ma che è solo cambiato il clima intellettuale e la gente parla più liberamente di tali esperienze. Ci può essere del vero in tutto ciò, ma credo che ci sia un'altra ragione, molto più profonda: le persone sperimentano il fenomeno kundalini con maggior frequenza, perché di fatto sono più coinvolte in discipline e stili di vita che conducono a una trasformazione psicospirituale.
Dalla rivoluzione del LSD negli anni '60, l'impiego di metodi non razionali (non esclusivamente irrazionali!) per espandere o intensificare la consapevolezza, è diventato sempre più accettabile, persino di moda, in alcuni ambienti della nostra società occidentale. Sono apparse nuove terapie che includono una qualche forma di pratica meditativa. Sappiamo che centinaia di migliaia di persone praticano la Meditazione Trascendentale (TM) e molti altri seguono lo Yoga, il Vedanta e le diverse scuole di Buddismo - Zen Vajrayana, Mahayana e Theravada. E ancora, un numero maggiore di persone esercita

arti psichiche, come la ricerca dell'acqua con la bacchetta da rabdomante, il "channelling" (occultismo), la magia, la stregoneria e la guarigione psichica. E infine, c'è chi ha un interesse passivo per queste cose, o ne è semplicemente attratto.
Alcuni sociologi parlano di un "ritorno all'occulto" dei nostri giorni, altri di un "incontro Oriente-Occidente", mentre qualcuno preannuncia un "nuovo narcisismo". È indiscusso che ci sia uno stato di profondo fermento che serpeggia nella nostra civiltà occidentale. Un numero crescente di pensatori reputa la nostra una situazione di crisi, da cui dipende il destino dell'umanità intera.
Jung (1964), per esempio, imputò a un periodo di dissociazione un valore di morte piuttosto che di rinascita. Prese ad esempio la fine dell'Impero Romano per stabilire un parallelo con la nostra era. Precorrendo le intuizioni rivoluzionarie di Ilya Prigogine (1984), Jung sottolineò:

> ...Quando un principio raggiunge la vetta del suo potere, il principio contrario si agita dentro come un germe. (p. 142)

Quale sia il principio sostituito dal suo contrario, lo possiamo sapere dai lavori di Lewis Mumford (1954), Pierre Teilhard de Chardin (1959), Theodore Roszak (1971), Charles A.Reich (1971), Morris Berman (1984) e Jean Gebser (1985). Sono tra i sostenitori dell'idea di un'emergente "new age" o nuova coscienza, che prenderebbe il posto di quella che Gebser chiama "coscienza razionale", caratterizzata da una netta predominanza dell'emisfero sinistro del cervello a guida della vita e dalla sua difesa ansiosa dell'ego come misura di tutte le cose.
Lo psichiatra francese Jacques Lacan ha descritto l'ego come una "costruzione paranoide" in cui l'io e l'altro sono tenuti separati. Questo è anche l'orientamento di base di tutto il pensiero scientifico che insiste nel separare la realtà, il sentimento dal pensiero - e culmina in un "disincanto" nei confronti del mondo, come lo ha battezzato Morris Berman (1984). Tuttavia questa tendenza è stata messa alla prova dalla moderna teoria del quantum e da altre discipline scientifiche all'avanguardia. Ma sopra ogni altra cosa, è stata

messa in dubbio dallo stesso modo di vivere a cui ha dato origine e di cui è parte integrante - la nostra civiltà occidentale, profondamente inquieta.

In definitiva la coscienza razionale soggiogata all'ego non è fatta per la vita. Non che ci sia nulla di intrinsecamente sbagliato nell'ego o nella ragione, ma quando diventano i principi guida della vita, sono distruttivi. L'ego è una fase necessaria nello sviluppo della personalità umana, ma non ne è il suo coronamento, così come la ragione o la razionalità è una qualità intrinseca o un potere dell'essere umano, ma è solo una tra le sue molte capacità, e neanche la più importante. Infatti, sia l'ego che la ragione sono apparsi solo di recente nella storia della coscienza ed entrambi sono destinati ad essere sostituiti da forme di esistenza superiori.

La ricerca del senso della felicità, che ossessiona un numero sempre crescente di occidentali, è un altro aspetto dovuto all'insoddisfazione profonda verso i valori, le attitudini e le forme di vita predominanti. In ultima analisi si tratta di una ricerca di ciò che si trova al di là dei confini dell'ego e della ragione. Spesso però questo viaggio non porta a una trascendenza dell'ego e della razionalità, ma a un rifiuto immaturo dell'individualità, che per paradosso si accompagna a inquietudini narcisistiche, a una crescita dell'ego e a un rifiuto rabbioso della ragione. Questo si evidenzia nella preoccupazione, oggi diffusa, nei confronti di temi come la stregoneria e la magia.

Ho riscontrato questa spiacevole tendenza anche tra coloro che si sono imbattuti nell'esperienza della kundalini. Ma ciò non dice nulla sull'esperienza stessa e sul fatto che sia regressiva. Al contrario, ritengo il risveglio della kundalini un'esperienza fondamentalmente al servizio della trascendenza di sè e della mente. Mi sento in accordo con Gopi Krishna (1971) quando tesse le lodi della kundalini. Egli scrisse:

> Questo meccanismo, noto come Kundalini, è la vera causa di ogni fenomeno cosiddetto spirituale o psichico, la base biologica dell'evoluzione e dello sviluppo della personalità, l'origine segreta di tutte le dottrine esoteriche e occulte, la chiave universale del mistero irrisolto della creazione, la sorgente inesauribile della filosofia, dell'arte e della scienza e la fonte di tutte le fedi religiose, del passato, presente e futuro. (124)

Tuttavia, nonostante consideri la kundalini il motore evolutivo per eccellenza, non desidero però equipararla alla realtà ultima della vita.

2

L'esperienza della kundalini e l'oggettività scientifica

I racconti personali di risveglio della kundalini tendono ad affollarsi di dettagli riguardanti emozioni, processi di pensiero insoliti e visioni, mentre raramente si menzionano segni e sintomi fisici o sensazioni concrete. Allo stesso modo, le descrizioni di esperienze meditative pullulano di allusioni vaghe a stati di energia e a campi di forza vissuti soggettivamente.

Per lo più, questi resoconti ribadiscono unicamente le aspettative comuni e le metafore convenzionali. Jung (1975) riconosce in questa adesione ai modelli tradizionali, un dogmatismo che ha la sua origine nel rapporto maestro-discepolo, dove il maestro comunica, a parole o con la diretta iniziazione, la conoscenza o la visione esoterica che poi il discepolo dovrà scoprire da sé. In altre parole, il maestro fornisce una cornice interpretativa che, come un faro, guiderà il discepolo nel suo viaggio psicospirituale.

Poiché, nelle scuole tradizionali di esoterismo, l'analisi intellettuale è in secondo piano, il discepolo tende a far propria la struttura concettuale datagli dal maestro, senza mai verificarne la reale corrispondenza con la sua personale esperienza. E persino gli studenti mentalmente più emancipati, che mettono in discussione la struttura interpretativa ereditata, è raro che apportino delle modifiche radicali. Di solito il compito di rompere decisamente con la tradizione è affidato a un adepto realizzato e a una forte personalità della statura di un Gautama il Buddha o un Gesù di Nazareth.

La forte dipendenza da spiegazioni tradizionali si evidenzia chiara-

mente nei resoconti classici su esperienze della kundalini, contenuti nelle scritture sanscrite di Yoga, in particolare di Hatha Yoga. Questa tendenza, presente nei testi orientali, si ritrova anche in descrizioni occidentali di processi psicospirituali. Fino a oggi non siamo riusciti a fare chiarezza sui diversi stati della psiche e del corpo in presenza di esperienze "trascendentali" o mistiche. Finora l'assenza di una fenomenologia comunemente accettata ci impedisce di comprendere questi stati in modo analitico ed esauriente.
Per esempio, William James (1929) vide nel grande mistico tedesco Suso un asceta sofferente, incapace di convertire i suoi tormenti in estasi religiosa. Egli scrisse:

> Il suo caso è decisamente patologico, ma non sembra aver avuto il sollievo, comune ad altri asceti, di un'alterazione della sensibilità in grado di convertire il suo tormento in una forma perversa di piacere. (p. 248)

Al contrario, Jung (1932) e i suoi colleghi pensavano che Suso avesse avuto l'esperienza del processo kundalini. Queste opinioni contrastanti rispecchiano i diversi interessi che portarono James e Jung a studiare la figura di Suso. James era sensibile all'elemento patologico presente nella vita religiosa e mistica, mentre Jung era più interessato alla relazione tra il processo di individuazione e la kundalini. Sia James che Jung furono fedeli all'ideale scientifico dell'oggettività, tuttavia entrambi hanno affrontato il tema dell'esperienza religiosa con l'analisi comparativa invece di usare la sperimentazione rigorosa o i test di laboratorio su dei volontari. Sia l'analisi comparativa che la sperimentazione hanno un loro ruolo, ma è soprattutto per mezzo della seconda - in forma di sperimentazione su di sé o di studio sugli altri - che speriamo di affrontare (e trascendere) i nostri pregiudizi e preconcetti relativi ai processi psicospirituali.
In particolare, l'approccio "oggettivo" può cancellare l'opinione comune, che ritiene che gli stati spirituali non abbiano nulla a che fare con il corpo. Questo tipo di pregiudizio appartiene alla tradizione secolare del dualismo, fautore di una frattura tra corpo e mente o tra corpo e spirito. La psicologia moderna e la medicina hanno concluso che il vecchio paradigma scientifico cartesiano sia ormai

inadeguato. Dopo aver negato per molti decenni il valore e l'esistenza della coscienza, stanno ora riconsiderando le premesse da cui erano partite. In sintesi, sono giunte alla conclusione che il corpo e la mente formano un'unità dinamica, o sono degli aspetti antitetici di una realtà più grande.
La psicologia umanitaria di Abraham Maslow ben evidenzia questa inversione di tendenza. In uno dei suoi saggi più noti, egli affermò che la concezione classica di oggettività ha una sua funzionalità con oggetti inanimati, e forse con organismi semplici. Ma quando ci si rapporta al regno animale o agli esseri umani, il distacco del freddo osservatore è, a detta di Maslow, praticamente impossibile. È possibile eliminare alcuni dei nostri preconcetti con uno sforzo di autoosservazione, mentre secondo Maslow (1983), la miglior soluzione per poter conoscere e capire gli altri esseri "oggettivamente", era quella di dare ordine alla nostra capacità di amare. Egli scrisse:

> Nella misura in cui riusciremo a non essere invadenti, esigenti, senza aspettative e ideali edificanti, sarà possibile per noi questo tipo particolare di oggettività. (p. 18)

Fu negli anni cinquanta che gli scienziati iniziarono a studiare in laboratorio gli "stati alterati" di coscienza. I primi esperimenti furono uno studio elettroencefalografico (EEG) su degli yogi e dei praticanti di Zen. Più tardi, negli anni sessanta e settanta, studi simili furono fatti su chi praticava la meditazione trascendentale (TM). Si idearono altri test per stabilire le connessioni fisiologiche presenti in questi processi psicospirituali elusivi, tra cui la registrazione dell'attività del cuore e il grado di resistenza della pelle.

I ricercatori invitarono le persone a raccontare più apertamente e spontaneamente le loro esperienze, prestando una particolare attenzione ai cambiamenti somatici. Questo modo di procedere ha condotto, all'interno del processo di trasformazione psicospirituale, all'importante scoperta di una vasta gamma di fenomeni costanti e universali, che esulano dalle differenze personali e culturali, e non sono meno di quelli rivendicati dai tradizionalisti. Ora è possibile

distinguere in maniera più precisa le idiosincrasie personali e i modelli prevedibili. Ciò è particolarmente importante, perché oggi l'esperienza kundalini non appartiene solo agli ambienti esoterici, dov'era presente un maestro che aveva il controllo sul progresso dell'allievo.

Inoltre, l'uniformità degli aspetti dell'esperienza kundalini dimostra chiaramente che non si tratta di un'esperienza illusoria, bensì reale.

I segni e i sintomi costanti insieme ai cambiamenti nello stato emotivo o mentale, o il fatto di avere delle visioni o di sentire delle voci, sembrano essere tutti determinati da fattori personali (il "set") e da circostanze esterne (il "setting"). Ma le sensazioni fisiche come il prurito, il tremolio, il formicolio, il caldo o il freddo eccessivi, il fotismo (la visione di luci interne) e la percezione di suoni primari, o gli spasmi e le contorsioni, sembrano essere elementi "archetipi" del processo, o almeno di alcune sue fasi. E' questa universalità che mi porta ad affermare che tutte le pratiche psicospirituali attivano lo stesso processo di base, e che esso ha una natura fisiologica definita.

Non va tuttavia sottovalutato l'aspetto emotivo della trasformazione psicofisiologica, perché ad esso si legano i significati personali che ogni individuo attribuisce al processo trasformativo, in relazione alla sua propria esperienza. Insieme ad alterazioni nel processo di pensiero, i cambiamenti di stato emotivo sono stati spesso confusi con la malattia mentale. Ma, come ho già spiegato, è infondato interpretare l'esperienza della kundalini come uno stato psicotico. Sebbene essa possa includere degli episodi o degli aspetti patologici, questi devono essere considerati nel contesto globale della vita dell'individuo e del significato proprio all'esperienza della kundalini. La dimensione soggettiva del processo psicospirituale è molto varia e annovera una grande varietà di fenomeni esperienziali - dalla confusione e depressione senza speranza all'estasi della trascendenza di sé e alla superlucidità beata. La qualità coercitiva di questi stati emotivi tende a oscurare i dettagli fisiologici, tanto da far ignorare, a chi sperimenta il processo kundalini, i cambiamenti sottili che avvengono nella sua condizione fisica. Mentre la componente in-

tellettuale-emotiva del processo di trasformazione è altamente differenziata, quella somatica si può ricondurre a uno studio sistematico. Per le ragioni che ho già detto, mi focalizzerò sui parametri fisiologici che si accompagnano al risveglio della kundalini, interpretandoli secondo il modello sviluppato da Itzhak Bentov.

3

L'esperienza della kundalini
Il modello classico

Ogni tradizione spirituale ha un suo modello di processo trasformativo.In genere questi modelli sottolineano la componente soggettiva dell'esperienza e trattano i segni oggettivi come incidentali o li ignorano completamente. Perciò le descrizioni tradizionali della metamorfosi psicospirituale, valide come introduzione, non sono utili per sviluppare delle comparazioni oggettive e per apprezzare il processo nella sua totalità. Dal punto di vista fisiologico, la maggior parte di questi modelli è poco pertinente.

Ci sono, tuttavia, delle importanti eccezioni, in particolare il modello Tantra Yoga dell'esperienza kundalini. Secondo questa tradizione indiana, la kundalini è un tipo di energia - un "potere" o "forza" (*shakti*) - che risiede nel corpo umano in uno stato dormiente o potenziale. La sua sede è localizzata alla base della colonna vertebrale. Quando questa energia viene stimolata, "risvegliata", sale lungo l'asse centrale del corpo umano, o lungo la spina dorsale verso la sommità del capo. Si pensa che, a volte, vada anche oltre la testa. Non appena arriva lì, sembra che la kundalini produca uno stato di coscienza mistico di indescrivibile beatitudine, in cui cessa ogni idea di dualità.

Secondo la metafisica del Tantra Yoga, la kundalini che dimora nel corpo umano dell'individuo è un aspetto del Potere trascendentale, precedente l'intero cosmo e che ancora lo pervade. Essa *è* proprio quel Potere. Ma ciò lo si realizza solo quando la kundalini, dalla base del corpo, è risalita completamente alla sommità del capo,

la sua posizione ottimale, o oltre. Il Tantra Yoga considera l'intero processo come un gioco tra i due aspetti fondamentali della Realtà suprema. Un aspetto è chiamato il "Potere" o Shakti e l'altro è il Dio Shiva. La parola *shiva* in sanscrito significa "tranquillo" e rimanda all'aspetto o al polo statico (maschile) della Realtà suprema, mentre la parola *shakti* indica il polo dinamico (femminile). Shiva sta per Coscienza pura, che trascende la realtà e si trascende, mentre la Shakti è la Coscienza in quanto Potere creativo dell'universo. A un livello trascendentale entrambi gli aspetti sono inseparabili: Shiva e Shakti sono eternamente uniti in un abbraccio estatico. Ma a livello di coscienza umana normale, essi appaiono separati. Quindi la persona comune ha a disposizione solo una goccia di quel Potere trascendentale e può sperimentare una frazione di quella Coscienza trascendentale nella forma della consapevolezza individuale.
John Woodroffe (1929) alias Arthur Avalon, che aprì la strada allo studio del Tantra Yoga, diede questa spiegazione:

> Qualunque cosa è percepita o è conosciuta, è sperata o desiderata, le diverse esperienze del limitato sé appaiono e svaniscono, nascono e muoiono come le onde di un mare infinito di Coscienza... L'esistenza spirituale dell'uomo non è mai il semplice aggregato delle forme di esperienza che ha in quel momento. Per ragioni pragmatiche, di solito ignora molte delle forme stesse: si limita solo ad alcune e le considera tutto ciò che possiede in quel momento. Ma questo non è ancora tutto quello che ignora; quello che in genere ignora, che non può essere, anche solo per un momento, cancellato o escluso, è lo sfondo o l'atmosfera di quiete della Coscienza in cui hanno luogo tutte le manifestazioni....Questo è il vero aspetto inattivo, calmo dell'essere umano - l'aspetto *Shiva*. In contrapposizione abbiamo l'aspetto stressante, dinamico, mutevole e in movimento - l'aspetto *Shakti*... (pp. 41-42)

Più avanti spiega:

> Il Potere è quell'aspetto della Coscienza che si evidenzia e cambia come l'ordine del mondo. Questa azione di cambiamento è comunemente chiamata azione o movimento, il Potere è considerato come l'aspetto in movimento, attivo e dinamico, della Coscienza. Se la Coscienza che è l'essenza del Potere viene nascosta a tal punto da essere irriconoscibile, allora il Potere è quell'Impulso creativo che muta incessantemente come il mondo - non c'è immobilità, né durata, né permanenza... Ma è essenzialmente un Potere della Coscienza..*Shakti* non solo presuppone *Shiva*; *Shakti* è *Shiva*. (p. 50)

Altrove Woodroffe (1978) notò che la "dottrina della shakti è profonda" e che sia "probabile che eserciti un fascino sulle menti occidentali che l'hanno afferrata" (p. 119). Non si sbagliò, perché più tardi incontreremo la metafora Shiva-Shakti nei testi dei "nuovi fisici". Agli scienziati occidentali ci vollero le scoperte del quantum fisico per iniziare ad apprezzare il pensiero cosmologico orientale, che vede la realtà come un processo di dinamiche opposte che si manifestano sullo sfondo di un unico movimento ininterrotto.
Questa realtà non sembra essere materiale ma va oltre la materia o, come sostengono alcuni fisici all'avanguardia, è supermateriale e supercosciente.
Come tutti gli antichi insegnamenti, il Tántra Yoga considera l'essere umano come un riflesso fedele del macrocosmo. Il Potere universale, non limitato, si localizza nel corpo-mente dell'uomo in un "luogo" corrispondente alla regione anale. Questa è la posizione del primo dei sette centri o sedi principali del Potere, disposti lungo l'asse del corpo. Tali centri o *cakra* ("ruote") - spesso pronunciati "chakra" - sono comunemente raffigurati come fiori di loto con un numero variante di petali, che si dice corrispondano alle diverse forme di energia associata ad ogni centro. Questi fuochi è come se fossero gli organi o membra del Potere. Sono vortici circoscritti di bioenergia.
Il centro nell'ano porta il nome tecnico di "centro della base-radice" (*muladhara-cakra*). La tradizione lo associa all'elemento terra, al senso dell'olfatto, ai piedi e al processo di distribuzione della forza vitale (*prana*) in tutto il corpo.
Il secondo centro in ordine ascendente è il cosiddetto *svadhishthana-cakra*, che è situato nell'area genitale. Come molti termini esoterici sanscriti, il suo nome è di difficile traduzione. Significa "il centro del

suo proprio luogo", riferendosi ai genitali come alla proprietà più evidente del corpo umano. Questo punto focale del Potere viene associato all'elemento acqua, al senso del gusto, alle mani e alla sessualità.
Il terzo centro è chiamato *manipura-cakra* o "centro della città dei gioielli". È situato nella regione dell'ombelico che, in alcune tradizioni, è l'altra sede dove dimora la kundalini dormiente. Questo centro è di solito associato all'elemento fuoco, alla digestione, all'ano, e stranamente al senso della vista.
Il quarto centro, nel cuore, è chiamato "loto del cuore" (*hrit-padma)* o anche *anahata-cakra.* La parola *anahata* significa letteralmente "incausato", che è la designazione esoterica del suono eterno *om.* Questo suono non è generato da nessun meccanismo causale, ma lo yogi esperto può percepirlo focalizzando la sua attenzione sul loto del cuore. Questo centro è associato all'elemento aria, al senso del tatto, ai sentimenti, ai genitali e al processo di stimolazione della forza vitale.
Il quinto centro, che è localizzato nella gola, è noto con il nome di *vishuddi-cakra* o "centro di purezza". È associato all'elemento etere, al senso dell'udito, alla bocca e alla pelle.
Il sesto centro che è raffigurato come un loto a due petali, situato nella fronte tra le sopracciglia, è chiamato *ajna-cakra* o "centro del comando". È noto anche come il "terzo occhio" ed è comunemente associato alla mente. È in questo centro che il maestro entra in contatto telepatico con il suo discepolo.
Il settimo ed ultimo centro di questa sequenza è il *sahasrara-cakra.* La parola *sahasrara* è composta da *sahasra*, cioè "mille", e *ara*, che significa "raggio". I mille raggi o sentieri di energia di questo centro, situato alla sommità del capo, rappresentano l'esperienza straordinaria di luce e di beatitudine che è il risultato dell'ascesa della kundalini dai centri inferiori al centro nella testa. Nei testi sanscriti, questo centro è descritto come "splendente", "più bianco della luna piena", "sorgente ininterrotta e generosa di un fiume di nettare". Gopi Krishna (1971) lo confermò:

> Ogni qualvolta dirigo l'occhio della mente sopra di me, percepisco immancabilmente un alone luminoso dentro e fuori della mia testa

> in costante vibrazione, come se un getto di un sostanza sottilissima e brillante risalisse lungo la spina dorsale, per invadermi il cranio e riempirlo e circondarlo di una luminosità indescrivibile. (p. 87)

La luce, come vedremo, è un aspetto importante del risveglio della kundalini. È una delle costanti dell'esperienza psicospirituale, riportata da tutti i mistici delle tradizioni religiose.
Un altro elemento importante del processo kundalini, come se ne parla nel Tantra Yoga, è la presenza di tre "canali" principali o percorsi lungo i quali la forza kundalini risale verso l'alto. Il loro nome è *nadi.* Uno è un percorso rettilineo che collega tutti i sette principali centri, mentre gli altri due gli girano intorno con una traiettoria ad elica. Il "canale" centrale si chiama *sushumna-nadi*, quello che inizia alla sua sinistra, nel centro più basso, è *ida-nadi* e infine quello che parte dalla sua destra si chiama *pingala-nadi.* I due canali a forma di elica attraversano ognuno i diversi centri finché si uniscono in *ajna-cakra.*
Secondo la tradizione, il canale destro svolge una funzione di "riscaldamento", mentre il canale sinistro ha il ruolo di "raffreddare" il corpo. Sul piano fisiologico corrispondono chiaramente ai due sistemi nervosi - al simpatico, il primo e al parasimpatico, il secondo. Ho usato la parola "corrispondono" deliberatamente, perché alcune autorità nello Yoga insistono sul fatto che i percorsi non possono essere identificati semplicemente con il sistema nervoso. Sono piuttosto dei fenomeni sottili ed esoterici, di cui si ha l'esperienza e la comprensione solo in uno stato meditativo.
Per evitare degli effetti collaterali spiacevoli e persino pericolosi, i testi del Tantrismo e dello Hatha Yoga sottolineano il fatto che la kundalini risvegliata viene incanalata solo nel canale centrale. Nel risalirlo, i vari centri si attivano e, secondo voci autorevoli, acquistano realtà solo in quel preciso momento. Attraversando ogni centro, la kundalini in ascesa gli infonde temporaneamente energia che poi riassorbe quando prosegue il suo cammino. Quando la forza kundalini raggiunge il centro più alto, il resto del corpo è svuotato di bioenergia e le sue estremità inferiori tendono a diventare fredde e senza vita.

Questo fenomeno fisiologico contrasta brutalmente con l'intensa esperienza di beatitudine, di luce e di estrema lucidità, associate all'entrata della corrente kundalini nel centro più alto. Questa esperienza non è del tipo della catalessi ma è un'estasi senza forma o *nirvikalpa-samadhi*.
All'inizio, la totale ascesa della forza kundalini dura solo per poco, alcuni secondi o minuti. Poi la kundalini ridiscende in uno dei centri in basso. Lo scopo del Tantra Yoga è di ripetere, il più spesso possibile, questo stato elevato finché la kundalini si stabilizzi permanentemente nel centro alla sommità del capo. Allo yogi si raccomanda di guidare consciamente la discesa della kundalini e di portarla a fermarsi non più sotto del centro del cuore. Si pensa che l'attività della kundalini nei tre centri inferiori sia piena di pericoli, tra cui un aumento dell'ego e un desiderio sessuale sfrenato.

L'idea che sta dietro all'ascesa della kundalini è che essa coinvolga il corpo nel processo di trasformazione psicospirituale, rendendo più completa la realizzazione estatica finale. Nel Tantra Yoga, il corpo non costituisce un ostacolo all'aspirazione spirituale, ma è visto come un tempio del Divino. A tal proposito Albert Einstein (1949) fa notare che "quelli che intendono preservare lo spirito devono anche prendersi cura del corpo a cui esso è attaccato" (p. 102). Ciò si accorda con la famosa dottrina tantrica in cui la Realtà incondizionata (*nirvana*) e l'esistenza finita (*samsara*) sono in definitiva identiche. Tale identità si realizza quando la coscienza limitata di sé viene trascesa nell'estasi yogica.

4

La fisio-kundalini

Il risveglio del potere della kundalini è un episodio sconvolgente. Tradizionalmente è considerato un processo potente di purificazione che conduce alla trascendenza del corpo e della mente nello stato ultimo dell'unificazione estatica tra soggetto e oggetto.
Lungo il suo percorso verso l'alto, la kundalini incontra tutti i tipi di impurità che vengono bruciati dalla sua dinamica attività. Le scritture sanscrite menzionano tre principali blocchi strutturali, detti "nodi". Secondo la tradizione, questi nodi sono localizzati nel centro della regione anale, in quello del cuore, e nel centro dello spazio tra le sopracciglia. Lo yogi impara a perforare ogni nodo, concentrandovi la mente e focalizzando il respiro.
Ma il cammino della kundalini può essere bloccato in qualsiasi punto della sua traiettoria ascendente. Possiamo ritenere questi blocchi come delle zone di stress. Quindi, nel risalire, la kundalini elimina lo stress dal sistema nervoso centrale. Di solito questo processo è associato a esperienze di dolore. Quando la kundalini incontra questi blocchi, li lavora finché non sono dissolti. È chiaro quindi che la kundalini risvegliata è autonoma e agisce secondo la sua volontà, diffondendosi per tutto il sistema psicofisiologico per attivarne la sua trasformazione.
Una volta che il blocco è rimosso, la kundalini fluisce liberamente attraverso questo punto e continua il suo viaggio verso l'alto finché non incontra un'altra area di stress. Inoltre, la kundalini si diffonde un po' dappertutto in modo da agire sui vari livelli in

una volta sola, rimuovendo diversi punti di stress contemporaneamente.
La kundalini si muove inesorabilmente verso l'alto, finché non raggiunge il centro alla sommità del capo e, quando l'ha raggiunto, si concentra lì. Questo processo si comprende meglio se facciamo un'analogia con il fenomeno dell'elettricità. Una corrente elettrica produce luce quando passa attraverso un sottile filamento di tungsteno, ma non quando scorre in un filo spesso di rame, perché il filamento offre una notevole resistenza, che non può avere il filo metallico. Allo stesso modo, la kundalini produce delle sensazioni più evidenti, quando incontra una parte del sistema psicofisiologico che offre una particolare resistenza. Ma il "calore", generato dalla "frizione" della kundalini contro questa resistenza, "brucia" in poco tempo il blocco e allora le sensazioni si calmano.
Possiamo immaginare il processo in quest'altro modo: un getto intenso d'acqua attraverso un tubo in plastica stretto indurrà un movimento violento al tubo, mentre lo stesso flusso d'acqua in una pompa anti-incendio si noterà poco. Similmente, il flusso dell'energia kundalini in aree ristrette del corpo-mente provoca turbolenza, che si manifesta sotto forma di sensazioni dolorose. Queste sono semplici metafore; di fatto il processo kundalini è senza dubbio molto più sottile e complesso dell'elettricità o del passaggio dell'acqua in un tubo.
Tuttavia è possibile capire tutta una serie di fenomeni legati alla kundalini con pochi termini fisiologici e fisici. È ciò che ha fatto esattamente Itzhak Bentov, le cui ricerche sul processo kundalini sono state per me e per altri un modello di studio. I movimenti spontanei del corpo, le sensazioni somatiche di cambiamento e altri fenomeni riportati nell'indagine condotta su altre culture, e nell'esame dei casi che troverete in seguito, possono essere tutti interpretati come effetti dell'attività della kundalini. E il modello di Bentov offre la miglior spiegazione possibile.
Tengo però a sottolineare che ci sono delle differenze tra le mie osservazioni cliniche e il modello classico del processo kundalini. La differenza più evidente riguarda il movimento dell'energia kundalini nel corpo-mente. Secondo le scritture tradizionali dello Yoga e del

Tantrismo, la kundalini parte dal centro della base della spina dorsale e risale lungo la colonna vertebrale fino alla sommità del capo. Questo tipo di descrizione si ritrova anche nei racconti autobiografici di Swami Muktananda (1974) e di Gopi Krishna (1971). Al contrario, i miei dati clinici e alcuni resoconti di provenienza non indù segnalano un movimento della kundalini che dai piedi e dalle gambe procede lungo la schiena o lungo la colonna fino alla testa e da lì ridiscende sul viso, sulla gola, per fermarsi nell'addome.
Quindi nello Yoga Taoista, come descrisse Charles Luk (1972), alias Lu k'uan Yu, l'"orbita microcosmica" del fuoco interno inizia alla base della spina dorsale, sale al cervello e da lì ritorna al suo punto di partenza. Questa descrizione è in perfetto accordo con le premonizioni contenute nel modello di Bentov.
La domanda che ora sorge è: come può spiegarsi la differenza tra il modello di Bentov e quello della kundalini classica? Esistono due possibilità: la prima è che siamo di fronte a due processi, tra loro collegati ma essenzialmente diversi, la seconda è che ci sia un unico processo sottostante e che le differenze siano del tutto casuali. La prima affermazione è la meno probabile, dato che le descrizioni sono troppo simili. Se la seconda spiegazione è corretta, come penso io, si devono ancora giustificare le differenze.
Si può ipotizzare che le diversità siano dovute a una scorretta o parziale auto-osservazione e descrizione. Forse chi ha avuto il risveglio spontaneo della kundalini senza conoscere le spiegazioni della tradizione classica indù, non è riuscito a esprimere correttamente quello che stava sperimentando? O forse il modello classico del risveglio della kundalini, tanto desiderato, ha in qualche modo condizionato le loro esperienze? La seconda spiegazione mi sembra molto più probabile. Il linguaggio struttura le nostre esperienze. Una volta che abbiamo accettato un modello particolare come un riflesso fedele della realtà, smettiamo di pensare ad esso in termini di un modello e finiamo per identificarlo con la realtà stessa. È inevitabile che lo yogi, che pratica le antiche tecniche create per risvegliare la kundalini, lo faccia sulla base del modello classico. Ci si aspetta proprio che l'energia kundalini si risvegli nel centro della base e si muova verso l'alto fino al centro alla sommità del capo,

dove dà origine a una beatitudine indicibile. È perciò molto probabile che egli ignori ogni fenomeno che non rientri nella prescrizione. Inoltre, egli può anche non sperimentare consciamente alcun fenomeno, perché la sua attenzione è focalizzata su un aspetto diverso del processo totale.

Per la stessa ragione, chi ha avuto un risveglio spontaneo della kundalini, senza essere in possesso di nessuna nozione preconcetta su questo processo, è l'osservatore migliore. Egli noterebbe dei fenomeni che magari, dal punto di vista classico, non hanno significato o neanche esistono. Non avrebbe in mente l'elaborata struttura metafisica di uno yogi, che agisce come filtro della realtà. Quindi è più sensibile alle specifiche manifestazioni dell'esperienza della kundalini, soprattutto a livello somatico.

Però nello stesso tempo, si troverebbe svantaggiato nell'esplorare le possibilità spirituali del processo. La sua ignoranza della tradizione classica lo terrebbe all'oscuro dell'enorme potenziale insito nella kundalini, come fu realizzato da alcuni adepti. Ma di fatto, seguirebbe la dottrina materialistica, alla base dell'odierna civiltà occidentale, e non vedrebbe la sua esperienza sotto una luce più alta, anzi temerebbe - come hanno fatto molti dei miei clienti - per la propria salute mentale.

Il processo kundalini ha molti segreti e ci sono fenomeni che io, in qualità di fisico, non comprendo. Perciò conviene focalizzarci su alcuni aspetti dei quali poter dire qualcosa di utile, in particolare la dimensione fisiologica dell'esperienza della kundalini. Propongo di usare l'espressione *fisio-kundalini* in riferimento a tutti quegli aspetti del processo kundalini che possono essere spiegati in termini puramente fisiologici. La fisio-kundalini è quindi la lenta progressione della sensazione di energia che ha origine nella parte inferiore del corpo e che risale, percorrendolo, fino alla testa e da qui ridiscende, attraverso la gola, fin nell'addome dove questo stimolo raggiunge la sua massima intensità. Mi riferirò a questo complesso fenomeno anche come *processo o ciclo o meccanismo della fisio-kundalini.*

Quando l'energia kundalini, incontrando sul suo cammino una resistenza, la distrugge, purificando così il sistema psicofisiologico di questo blocco, parlerò di un'*apertura* di quell'area specifica. L'apertura

della gola è un tipico esempio. Questa terminologia è abbastanza descrittiva e riconducibile a una interpretazione fisiologica. Ci offre anche dei punti di contatto con il modello classico del processo kundalini, senza essere vincolati alle descrizioni un po' metafisiche e idealizzate comuni a questo modello.

5

Aspetti dell'esperienza della kundalini in altre culture

I !Kung dell'Africa

La parte nord-occidentale dello stato del Botswana è la patria del popolo !Kung del deserto del Kalahari. L'antropologo americano Richard Katz (1973) ci ha fornito un resoconto approfondito delle pratiche spirituali di questo popolo. Egli descrive come la danza !Kung venga protratta per molte ore per innalzare il calore del *n/um* e raggiungere così lo stato *!kia*. Katz ha notato che il n/um è analogo alla kundalini. !Kia è la condizione di trascendenza. Questo stato va al di là di ciò che generalmente si chiama "l'esperienza di vetta", in cui la coscienza dello stato ordinario di veglia è temporaneamente trascesa per far posto a sensazioni estatiche ("altezze"). Si avvicina di più a quello che Abraham Maslow (1973) definì "esperienza di altopiano" in cui un essere nella sua totalità partecipa, consciamente (o superconsciamente) e gioiosamente a una vita più ampia, e ne viene completamente trasformato. La condizione !kia è perciò simile al *satori* dello Zen o a certe forme di *samadhi* indiani che non si accompagnano necessariamente a una perdita di consapevolezza sensoriale.

Al membro della tribù !Kung, che è stato iniziato ai segreti del n/um, viene insegnato come risvegliare questo potere e come superare la paura inevitabile che proverà di fronte all'incredibile forza interiore che minaccia di fargli perdere la ragione. Una volta superata questa soglia di paura, egli entra nello stato !kia.

Si dice che il n/um risieda nella cavità dello stomaco. Quando si

scalda, sale dalla base della spina dorsale al cranio, ed è allora che viene raggiunto lo stato !kia. Nel libro di Katz (1973), un membro della tribù racconta:

> Tu danzi, danzi, danzi, danzi. Poi il n/um sorge nella tua pancia e sale lungo la schiena, e inizi ad avere i brividi. Il n/um ti fa tremare; hai caldo. Hai gli occhi aperti, ma non vedi attorno; gli occhi fissi, guardi dritto davanti a te. Ma quando entri nello stato !kia, ti guardi attorno e vedi tutto, vedi tutto quello che preoccupa gli altri...Respiri brevi e rapidi, ecco cosa fa salire il n/um...poi il n/um pervade ogni parte del tuo corpo, la punta dei piedi e persino i capelli. (p. 140)

Un altro membro della tribù lo racconta così:

> Senti nella colonna vertebrale qualcosa di appuntito che si apre la via verso l'alto. Poi la base della spina dorsale formicola, formicola, formicola, formicola, formicola, formicola, formicola... e trasforma in nulla i pensieri che hai in testa. (p. 140)

Al culmine dello stato !kia, un maestro del n/um affronta le prove più incredibili, come quella di curare un malato, toccare il fuoco e camminarvi sopra. Può anche sviluppare una vista profonda, che gli consente di veder bene a grandi distanze. Un maestro del n/um disse che quando è nello stato !kia, "Posso tornare ad essere di nuovo me stesso", intendendo che queste diverse abilità paranormali sono delle capacità naturali dell'uomo.
Trascendendo il suo stato ordinario di coscienza e di percezione di sé, il maestro del n/um è in grado soprattutto di contattare il regno supernaturale e di combattere i fantasmi che, nella cosmologia !Kung, sono i responsabili della malattia. È proprio la lotta contro questi fantasmi il cuore dell'arte, dell'abilità e del potere del maestro del n/um. Per lui guarire vuol dire aver vinto la battaglia contro le forze personificate che causano la malattia.
Come ha fatto notare Katz, i !Kung cercano il !kia non solo per un loro arricchimento personale, ma principalmente per aiutare gli altri. E neppure ricercano lo stato !kia come rifugio dalla vita

ordinaria; al contrario, ci si aspetta che un membro della tribù ritorni al più presto allo stato ordinario e alle sue responsabilità. Uno stato !kia protratto nel tempo non è visto come uno stato di grazia, ma come un errore. Il !kia è ricercato per entrare nella dimensione sacra dell'esistenza, per ricevere il suo nutrimento e dividere con gli altri esseri umani quello che si è ricevuto nel processo di guarigione.
L'unico criterio che stabilisce chi può diventare un adepto nel processo n/um è il processo stesso. Ogni persona che sperimenta il n/um e che riesce a raggiungere la condizione !kia è automaticamente considerata un maestro di n/um. È riconosciuto che più una persona è sensibile, più ha poteri di immaginazione, maggiore è la sua probabilità di entrare nello stato !kia e trascendere il suo stato ordinario. Più della metà dei membri della tribù !Kung può raggiungere lo stato !kia e questa abilità si trasmette da famiglia a famiglia. Il risveglio del n/um è collegato alla paura e al dolore, ed è del tutto imprevedibile. I !Kung credono che un maestro di n/um possa creare il n/um in uno studente e controllarne anche il processo, in modo che la paura eccessiva che ne accompagna il risveglio non impedisca il raggiungimento del !kia. I !Kung considerano il n/um come un dono degli dei, nonostante ora si trasmetta da persona all'altra.

Santa Teresa, una mistica cristiana

Nella sua autobiografia, Santa Teresa di Lisieux (1962), che visse tra il 1873 e il 1897, dice di aver provato dei fenomeni simili a quelli osservati nei casi del risveglio spontaneo della kundalini. Teresa veniva da una famiglia francese di ceto medio, aveva quattro sorelle e dei genitori che sembravano felicemente sposati. All'età di dieci anni entrò nel convento carmelitano vicino a casa per compiere gli studi.

Dopo alcuni mesi dall'iscrizione iniziò a soffrire di insistenti mal di testa. Una sera, mentre si stava preparando per andare a dormire, cominciò a tremare in modo incontrollato. Questi sortilegi durarono una settimana e nessuna cura sembrava aiutarla. Il tremolìo non

era accompagnato da febbre e come era apparso, così scomparve, misteriosamente.
Alcune settimane dopo fu colpita da un "misto di allucinazioni, coma e convulsioni". Sembrava in delirio e urlava contro creature invisibili e spaventose. Si dibatteva con violenza nel letto, picchiando la testa contro le assi, come se fosse posseduta da una forza misteriosa. Queste "convulsioni", che a volte somigliavano alle contorsioni di un ginnasta, potevano essere così violente da scaraventarla fuori dal letto. Il suo corpo si trovava a fare dei movimenti rotatori o dei capitomboli che andavano oltre la sua normale flessibilità. Ad esempio, spiccava un balzo dalle ginocchia e rimaneva in equilibrio sulla testa senza l'aiuto delle mani. Tempo dopo, durante la Messa, fu colpita da un attacco molto forte che terminò solo dopo una sua preghiera implorante.
Ciò che più colpisce è il fatto che nonostante questi attacchi violenti, che vedevano il suo corpo coinvolto in strane contorsioni e in movimenti a spirale, non si ferì mai fisicamente. A volte capitava che si lanciasse con la testa sul pavimento e poi sbattesse contro la testata del letto, senza farsi alcun male.
Questa strana malattia durò meno di due mesi. In seguito ebbe ancora due episodi di svenimento e irrigidimento che durarono solo pochi attimi. Teresa affermò che durante tutti quegli episodi non perse mai la consapevolezza, persino quando misteriosamente "svenne", ma le mancava il controllo sull'attività del proprio corpo. Con le sue parole:

> Ero in delirio per quasi tutto il tempo, urlando cose senza senso, ma sono quasi certa che non persi mai, neanche per un momento, l'uso della ragione. Spesso sembravo morta, non facevo il minimo movimento: chiunque poteva farmi qualunque cosa avesse voluto - potevate uccidermi senza incontrare resistenza; ma per tutto il tempo riuscivo a sentire ogni cosa che veniva detta intorno a me e ancora mi ricordo tutto. (p. 89)

Santa Teresa fu seguita con regolarità da un medico competente, che non sapeva come aiutarla e che ammise apertamente di essere

confuso dai suoi sintomi. Era però fermamente convinto che non si trattasse di isteria. La stessa Teresa condannò le sue terribili esperienze come "l'opera del demonio". Ripensandoci, possiamo più benevolmente riconoscere in esse i sintomi mal interpretati di un risveglio spontaneo della kundalini. E quanti altri santi nella tradizione cristiana hanno avuto esperienze simili senza che la medicina o la teologia trovassero spiegazioni esaurienti?

Calore psicosomatico

Il calore, inteso come calore psicosomatico, è presente in molte religioni del mondo. Come ha osservato Mircea Eliade (1968):

> Qui andiamo a toccare un problema estremamente ampio che non riguarda solo la religione indiana, ma la storia delle religioni in generale: l'eccesso di *potere*, la *forza* magico-religiosa viene sperimentata sotto forma di un calore molto intenso. Non è più una questione di *miti* o *simboli* di potere, ma di un'esperienza che modifica la fisiologia propria all'asceta. Tutto fa pensare che questa esperienza fosse nota ai mistici e ai maghi fin dai tempi più antichi. Buona parte delle tribù "primitive" concepiva il potere magico-religioso come "bruciante" e lo esprimeva con termini come "calore", "bruciare", "molto caldo" ecc. (p. 147)

Eliade (1968) osserva inoltre:

> Bisogna anche ricordare che in tutto il mondo sciamani e stregoni sono, a quel che si dice, "maestri del fuoco", e ingoiano tizzoni ardenti, maneggiano il ferro incandescente e camminano sul fuoco, e d'altro canto dimostrano una grande resistenza al freddo. Tanto gli sciamani delle regioni artiche quanto gli asceti dell'Himalaya, grazie al loro "calore magico", affrontano prove di resistenza al freddo che vanno al di là di qualsiasi immaginazione. (p. 148)

Molte tradizioni, specialmente il Buddismo tibetano (Vajrayana) e il Taoismo cinese, hanno elaborato delle teorie e delle pratiche che si basano sulla manipolazione del calore psicosomatico. In Tibet,

per esempio, lo "Yoga del Calore (*tum-mo*)" è una delle sei grandi vie d'accesso all'illuminazione ed è anche apprezzato dai monaci tibetani per il suo effetto secondario, cioè il mantenerli caldi in pieno inverno. I maestri di questo Yoga sono in grado di asciugare dei panni umidi sul loro corpo a temperature estremamente basse.
La tradizione taoista ha sviluppato un'alchimia fisiologica complessa che utilizza il calore interno (*huo*) per aumentare la propria vitalità, in modo da realizzare l'indistruttibile "corpo di diamante".
Evelyn Underhill (1961), nel suo lavoro di fama mondiale, parla dell'esperienza di "calore" di Richard Rolle di Hampole, "il padre del misticismo inglese" (p. 193). Nel suo libro *Fuoco dell'amore* (I.14), Rolle scrisse: "Calore è il suo vero nome, quando la mente illuminata sorge dall'Amore Eterno, e ugualmente il cuor si sente bruciare in verità. Il cuore si tramuta in vero fuoco, generando un bruciante sentimento d'amore".

Lo stesso Rolle era stupito per l'intensità di questa esperienza, che non era solo mentale o immaginaria, ma si era manifestata fisicamente. Nel prologo al suo libro annotò: "spesso ho cercato a tentoni il mio petto, per vedere se questo calore fosse dovuto a una causa esterna al corpo".
La stessa dolorosa sensazione di calore fu testimoniata da una mistica moderna, Irina Tweedie (1979), che fu allieva di un insegnante indiano sufi. Nella sua autobiografia spirituale si trova la seguente annotazione:

> All'interno, correnti ardenti di fuoco; all'esterno brividi freddi lungo la colonna, onda dopo onda, sulle gambe, sulle braccia, lungo l'addome, da far drizzare i capelli. È come se l'intero contorno del corpo fosse carico di elettricità. (p. 62)

E in un'altra si legge:

> Per tutta la notte il potere che era dentro al mio corpo non si placava e non mi faceva dormire. Notai qualcosa di completamente nuovo. Il sangue divenne luminoso e potevo vederlo circolare in tutto il corpo. Presto mi resi conto che non era sangue; una luce, una luce bluetta scorreva in un altro sistema...La luce uscì dal corpo e vi rientrò in punti differenti. Osservando da vicino riuscii a vedere infiniti punti di luce come se una ragnatela luminosa racchiudesse il corpo dentro e fuori. Era bellissimo. Non esistevano più le ossa; il corpo era fatto di quella ragnatela di luce.
> Ben presto però mi accorsi che il corpo sembrava in fuoco. Questa luce liquida era fredda ma mi stava bruciando, come se fiumi di lava ardente scendessero in ogni nervo e in ogni fibra, sempre più insopportabile e luminosa, sempre più veloce. Brillavo, fluttuavo, mi espandevo e mi contraevo, non potevo fare nulla se non restare lì, guardando disperata il calore intenso e doloroso che aumentava ogni secondo...Bruciavo viva. (p. 68)

Baneki Behari (1971) cita due esempi presi dalla tradizione Sufi che vale la pena citare, perché contengono un'esemplificazione di questo calore interno.

> Poi il santo andò a mangiare e la ragazza gli versò dell'acqua sulle mani. Si accorse che il fuoco di separazione che ardeva in lui era così intenso che l'acqua, caduta sulle sue mani, si trasformava in vapore. (p. 175)

> Parola d'onore, non appena il medico prova a toccarmi la mano, la sua si brucia e appaiono immediatamente alcune scottature e dei gonfiori. Tale è il calore del fuoco della separazione. Può conoscere la mia condizione solo chi ha sopportato questo dolore con gioia quando è toccato a lui. (p. 182)

Nel 1974, Tony Agpaoa, un "chirurgo psichico" filippino di grande fama, in una conversazione mi disse che nel suo training come guaritore aveva imparato ad accendere il fuoco, usando la mente. Nel 1975 in una conversazione privata, Swami Muktananda fece notare come questa abilità faccia parte del training di alcune scuole di yoga. Le molteplici testimonianze di manifestazioni oggettive di calore, di cui è ricca la tradizione, aggiungono credibilità a manifestazioni simili riscontrate nei casi clinici di risveglio della kundalini.

Recentemente sono stati riportati molti episodi di "combustione spontanea". Hernani G. Andrade (1975) dell'Istituto brasiliano di Ricerca Psicobiofisica ha investigato sui molti incendi di natura spontanea. Degli agenti di polizia furono testimoni di alcuni di essi e anch'io fui presente ad un caso.

Trascorsi due anni a investigare sui casi poltergeist con presenza di incendi (vedi Morris 1974). In un caso, il fenomeno poltergeist fece la sua comparsa quando un ebreo e una cattolica ebbero un figlio. Il matrimonio aveva generato un conflitto tra famiglie e la situazione era emotivamente molto carica. L'attività poltergeist si centrò inizialmente sul neonato, simbolo del matrimonio e oggetto di disputa religiosa. Poi il giovane marito decise di convertirsi al Cattolicesimo, e la cosa unita al sempre più distruttivo fenomeno poltergeist, gettò la famiglia in uno stato di grande agitazione.
I membri familiari di quattro generazioni e molta altra gente furono testimoni di una serie di fatti paranormali, come il movimento spontaneo di oggetti e la loro scomparsa. La giovane coppia riscontrò delle sensazioni simili a quando si viene picchiati, percossi, graffiati e soffocati. Una sera la madre fu assalita, perse conoscenza e dovette essere ricoverata all'ospedale.
Ci fu un gran numero di incendi spontanei alla presenza di ogni componente familiare e di parecchi investigatori. La mia prima esperienza la ebbi una sera quando il nonno entrò nella camera da letto per controllare il neonato e trovò le tende in fiamme. Per spegnere il fuoco, sia lui che io ci scottammo leggermente le mani. Fui presente anche altre volte in cui scoppiarono dei piccoli incendi. Dopo che il giovane si convertì al Cattolicesimo, che si impegnò nelle attività della Chiesa e che si procurò un esorcismo ufficiale, il fenomeno ebbe fine.
Si possono interpretare questi casi come esempi di un'energia psicosomatica repressa che si materializza, poiché il calore è una delle manifestazioni più frequenti di una kundalini attiva. Diventa anche più facile osservarla e misurarla in questo suo manifestarsi più che in altri cambiamenti fisiologici. Subito dopo aver raggiunto il centro nella testa, il calore prodotto dall'ascesa della kundalini,

prepara la strada all'esperienza di intensa luce che compare con l'illuminazione estatica.

L'esperienza di luce

L'esperienza di luce può considerarsi una costante del vissuto spirituale o mistico. Viene anche associata all'ascesa del potere kundalini nel centro alla sommità del capo, o *sahasrara-cakra*. Ecco come descrisse questo fenomeno Gopi Krishna (1971):

> Ogni qualvolta dirigo l'occhio della mente sopra di me, percepisco immancabilmente un alone luminoso dentro e fuori della mia testa in costante vibrazione, come se un getto di un sostanza sottilissima e brillante risalisse lungo la spina dorsale, per invadermi il cranio e riempirlo e circondarlo di una luminosità indescrivibile. (p. 87)

Swami Muktananda (1974) riportò un fenomeno simile:

> Mi guardai attorno. Le fiamme di una vasta esplosione imperversavano in tutte le direzioni. Tutto il cosmo era incendiato...Vidi nella mia testa una luminosità abbagliante ed ne fui spaventato. (p. 63)

Non è un caso che generalmente si descriva la più alta realizzazione mistica in termini di "luminosità" o "illuminazione". I mistici e gli esseri realizzati di ogni epoca hanno parlato dell'aspetto "radioso" del loro stato spirituale, che per loro è un'esperienza concreta.
L'esperienza della "luce interiore" è una parte essenziale anche nello Sciamanesimo. Anche gli Eschimesi chiamano la condizione mistica *quaumaneq*, che significa "illuminare" o "illuminazione", senza la quale un uomo non può diventare uno sciamano. Questa strana luce invade la testa e il corpo dello sciamano, e si dice che lo renda capace di vedere a grandi distanze, nel buio e persino nel futuro.
Nella *Chandogya-Upanishad*, una delle prime scritture esoteriche dell'induismo, il Sé trascendente risiederebbe nella forma di "luce interiore" nella regione del cuore. Secondo il Buddismo Mahayana, Gautama, il fondatore del Buddismo, si risvegliò alla condizione di

illuminato quando, dopo un'altra notte di intensa meditazione, alzò gli occhi al cielo e vide la stella del mattino. La stella è il simbolo della "Luce Cristallina", o realtà universale al di là di ogni forma. È su questa Luce Cristallina che i maestri del Buddismo tibetano raccomandano al devoto di mantenere l'attenzione durante il processo di morte.

Secondo la *Lalita-Vistara*, una classica biografia del Buddha, un raggio di luce si sprigionava dalla sommità del capo del Gautama ogni qualvolta egli era immerso in profonda meditazione. Questo ci rimanda a un verso del quattordicesimo capitolo della *Bhagavad-Gita*, che afferma che quando sorge la vera conoscenza o la vera saggezza, il corpo irradia luce. La stessa affermazione è fatta dal saggio cinese Chuang Tzu.

Il famoso capitolo undicesimo della *Bhagavad-Gita* contiene una bellissima descrizione dell'esperienza di illuminazione del principe Arjuna. Fu sopraffatto da una visione della gloria radiosa del Dio Krishna, simbolo della realtà ultima. Arjuna ebbe l'esperienza del Divino come di una "massa di luminosità, con tutt'attorno delle fiamme... lo splendore radioso di un sole infuocato" (Feuerstein 1980, p. 118).

Non tutte le esperienze di luce non fisica indicano necessariamente la condizione ultima di illuminazione, o la perfetta trascendenza di sé. Le varie tradizioni mistiche riconoscono anche le cosiddette esperienze fotistiche - o esperienze di luci interiori (solo in apparenza esterne) - senza andare al di là della divisione soggetto-oggetto. Gli adepti dello Hatha Yoga e del Tantrismo hanno sviluppato delle complesse tecniche di visualizzazione in cui i fotismi giocano un ruolo importante. Sono considerati come dei passi verso la realizzazione della Luce mai creata.

Anche i maestri taoisti hanno elaborato delle pratiche per far "circolare" la luce interiore, per mezzo delle quali si apre il "Fiore d'Oro" e si ottiene l'"Elisir dell'Immortalità".

Agli albori della Cristianità il rito del battesimo era noto come *photismos* o "illuminazione". Lo Spirito Santo veniva raffigurato come una fiamma. Come racconta la leggenda cristiana, quando Gesù fu battezzato nel fiume Giordano, l'acqua prese fuoco. Secondo un'antica tradizione, un vero monaco risplende letteralmente della "luce della grazia". Ci sono molte storie che raccontano di monaci assorti nella preghiera che irradiavano luce.

La tradizione taoista

Il fenomeno della kundalini è molto conosciuto nella tradizione cinese taoista (vedi Lu K'uan Yu 1970). Si dice che dopo che una persona ha imparato a calmare la mente, le virtù o le abilità fino a quel momento latenti si manifesteranno. Il principio vitale, chiamato *chi* (che equivale al concetto sanscrito di *prana*), viene accumulato nel basso addome attraverso una serie di discipline mentali e corporee. Una volta raggiunto il controllo sulla mente, questo chi o forza vitale esplode e inizia a scorrere nei "canali" principali del corpo, provocando dei movimenti involontari (automatismi fisici). Alla conduttività del chi si attribuisce l'origine delle seguenti otto sensazioni: dolore, prurito, freddo, caldo, leggerezza, pesantezza, asprezza e dolcezza.

La forza vitale è calda, e non si limita a diffondere il suo calore alle diverse parti del corpo, ma può anche diventare luminosa ed essere percepita da chi medita. Nei meditatori d'eccezione, qualche volta può generare una luce oggettivamente visibile. Quando la forza vitale si muove in aree con blocchi, provoca delle sensazioni dolorose e piuttosto spiacevoli di indurimento e di crampi.

Lu K'uan Yu, alias Charles Luk, riferisce di ciò che scrisse nel 1914 il maestro taoista Yin Shih Tsu che percepì del calore salire dalla base della spina dorsale verso la testa, e poi ridiscendere lungo la faccia e la gola fino allo stomaco. Il suo intero corpo ruotava e girava su se stesso, e egli vide una varietà di luci interne (fotismi). Soffriva di mal di testa e una volta sentì la testa dilatata. La parte superiore del corpo sembrava fosse cresciuta, tanto che si percepiva più alto di tre metri. Questo è ciò che nei testi buddisti si chiama il "grande corpo".

Yin Shi Tsu fece notare che non ebbe queste diverse sensazioni tutte in una volta, ma le sperimentò separatamente in momenti distinti della meditazione. Qualche volta il calore che circolava era più simile a vibrazioni che si muovevano lungo il percorso descritto.

Per sei mesi, di notte, gli capitò di trovarsi in posizioni yogiche che si susseguivano secondo una sequenza precisa.
Questa stessa progressione di sensazioni è presente anche nella tradizione zen coreana. Nel 1974, Dr. Seo, maestro di zen coreano e politico, mi comunicò che l'energia chi si muove verso la parte alta del corpo, va lungo la schiena, poi oltrepassa la testa, scende lungo la faccia, e infine attraversa la gola per poi confluire nell'addome.

Uroboros

L'*uroboros* - il serpente che ingoia la sua propria coda - è un antico simbolo. Rappresenta la continuità o il grande principio della vita, l'unione tra il Cielo e la Terra. A volte il corpo di questo serpente che si auto-ingoia è raffigurato metà chiaro e metà scuro, come il simbolo cinese dello *yin-yang*, che indica sia il gioco delle polarità nella natura che la riconciliazione degli opposti apparenti. Nell'accezione più recente, l'uroboros è un simbolo importante nella tradizione gnostica, i cui iniziati tendono a unificare la coscienza, trascendendo la personalità egoica e la mente.
Fu proprio questo simbolo archetipico che apparve in sogno al chimico tedesco del diciannovesimo secolo, Kekule, e che gli svelò l'anello chiuso di carbonio come struttura molecolare del benzene.
Nella moderna scuola esoterica di Arica, fondata da Oscar Ichazo, "l'uroboros" è un esercizio in cui l'energia viene generata nel basso addome attraverso il controllo respiratorio. Durante l'inspirazione ci si concentra sulla regione perineale, percependo l'energia e dirigendola in alto su per la spina dorsale verso il retro della testa. Poi l'energia sormonta il cranio, e durante l'espirazione inizia a ridiscendere verso il basso, attraversando il centro della testa. Quindi si dirige verso la fronte, dove si divide all'altezza degli occhi e scende lungo i lati del naso e il labbro superiore per incontrarsi nuovamente nel mento. (Una simile divisione dell'energia si riscontra anche nell'insegnamento dello zen coreano e se ne ha un nascosto riferimento nel simbolo dell'occhio di Osiride dell'antico Egitto). Dal mento, l'energia continua a scendere lungo la parte anteriore della gola e, attraversando lo sterno, arriva al basso addome. In tempo debito l'energia percorre automaticamente la distanza finale, quella dall'addome ai genitali. Lo scopo di questo esercizio è quello di "vedere" una luce nella testa o in movimento lungo il circuito.

Descrizioni classiche del risveglio della kundalini

Swami Narayanananda (1960), autore del primo vero libro sull'esperienza della kundalini, distingue tra risveglio p*arziale* e risveglio *completo* dell'energia kundalini. Il risveglio parziale può portare a una serie di complicazioni fisiche e mentali. È solo con la totale ascesa della kundalini nel centro, situato alla sommità del capo, che si risveglierà l'autentico impulso alla realizzazione di Dio, o liberazione, e avverrà quel cambiamento nella coscienza tanto auspicato. Solo allora il corpo-mente può essere trasceso nella pura beatitudine dello stato di illuminazione. Il risveglio del potere kundalini si accompagna a diverse sensazioni ed esperienze. Swami Narayanananda (1960) ha compilato una lista di sintomi da cui sono stati presi i seguenti punti.

1. Comparsa di un forte bruciore, prima lungo la schiena e poi in tutto il corpo.
2. L'entrata della kundalini nel canale spinale centrale, chiamato *sushumna*, si accompagna a dolore. Swami Narayanananda sottolinea il fatto che questo e altri fenomeni spiacevoli non dovrebbero essere presi come indice di malattia.
3. Quando la kundalini raggiunge il cuore, si possono avere delle palpitazioni.
4. Si può sentire un formicolio nelle dita dei piedi, e qualche volta l'intero corpo trema. La sensazione che sorge assomiglia a quella di una formica che si arrampica lentamente lungo il corpo in direzione della testa, o di un serpente che avanza strisciando, o di un uccello che salta da un posto all'altro, o quella di un pesce che si tuffa nell'acqua immobile o di una scimmia che fa un ampio balzo per raggiungere un ramo lontano.

Tutti questi segnali sono citati nelle scritture classiche dell'Induismo, in particolare quelle dello Yoga e del Tantrismo. L'argomento in sé può costituire un punto di discussione sulla natura oggettiva del processo della kundalini.

Il santo Ramakrishna, uno tra i più grandi mistici dell'India moderna, ha descritto, in forma sorprendentemente analoga, le sue esperienze della kundalini.
Parlando dei diversi stati estatici, stati a lui familiari, si dice (vedi Nikhilananda 1942) che abbia raccontato:

> In questi samadhi (stati estatici) si sente la Corrente Spirituale come un movimento di formica, di pesce, di scimmia, di uccello, o di serpente.
> Alcune volte la Corrente Spirituale sale lungo la spina dorsale, arrampicandosi come una formica. O allora, in samadhi, l'anima nuota felice nell'oceano dell'estasi divina, come un pesce. Altre volte, quando sono sdraiato su un fianco, sento la Corrente Spirituale che mi spinge come una scimmia e gioca con me allegramente. Io resto immobile. Questa Corrente, come una scimmia, d'improvviso spicca un salto e raggiunge il Sahasrara (centro della sommità). Ecco la ragione per cui mi vedete saltar su di soprassalto. Altre volte ancora, la Corrente Spirituale sorge come un uccello che salta da un ramo all'altro. Il luogo dove si ferma brucia come fuoco...Oppure la Corrente Spirituale sale su come un serpente. Avanzando a zig zag, alla fine raggiunge la testa e io entro in samadhi. La coscienza spirituale di un uomo non è attiva finché la sua Kundalini non viene risvegliata (p. 29).

Il lavoro di Swami Vishnu Tirtha (1962), autorità negli studi sull'Induismo, va segnalato per aver creato un ponte tra le culture classiche di Yoga e i loro studiosi moderni. Questo santo descrisse i segni del risveglio della kundalini in forma vivace e personale, abbracciando tutti i diversi sistemi sensoriali e motori, oltre ad altre manifestazioni.
Un'autobiografia ricca di dettagli descrittivi è quella di Swami Muktananda (1974), un maestro della tradizione indiana Siddha che ha attirato a sè numerosi devoti occidentali. Narrò di movimenti involontari del corpo e dell'assunzione di strane posture, di forti correnti di energia circolanti nel corpo, di forme insolite di respirazione, di luci e suoni interiori, di visioni e suoni terrificanti (voci, rumori), e di molti altri straordinari fenomeni mistici. Ad esempio, in meditazione inalava profumi, gustava sapori di nettare e aveva esperienze di gioia infinita.

Ma c'erano anche degli effetti collaterali spiacevoli. "Il corpo si infiammava e la testa si appesantiva. Ogni cellula del corpo iniziava a gemere" (p. 61). In particolare, notò che la sua zona anale era trafitta dal dolore. Inoltre raccontò come di tanto in tanto venisse sopraffatto dal desiderio sessuale - una confessione fatta anche dalla seguace del Sufismo, Irina Tweedie (1979). Il legame tra la stimolazione della forza vitale e l'energia sessuale è stato riconosciuto da tutte le tradizioni esoteriche, in special modo dal Tantrismo e dal Taoismo.
La progressione dell'esperienza della kundalini di Swami Muktananda, che durò parecchi anni, si concluse quando, dopo aver avuto tutte quelle esperienze, si stabilizzò per sempre nello stato di "perfetta pace ed equanimità" (p. 163).
Da un punto di vista clinico, è importante notare che nelle prime fasi del risveglio della kundalini, Swami Muktananda era spesso confuso e spaventato, senza nessun controllo sui movimenti violenti del suo corpo, sulle strane posture o sulle luci abbaglianti percepite nella testa. Per tutto quel tempo, credette di essere sul punto di impazzire. È facile immaginare la diagnosi che gli avrebbero fatto, se si fosse consultato con uno psichiatra invece di chiedere aiuto al suo guru. E invece, una volta superate le difficoltà iniziali, si riprese perfettamente e riuscì ad aiutare molte altre persone che erano sul cammino spirituale.
Un'altra autobiografia che documenta un risveglio spontaneo della kundalini è quella di Gopi Krishna (1971), un insegnante e amministratore del Kashmir. Oltre a contenere delle valide osservazioni, il libro di Gopi Krishna include anche un commento di James Hillman, che paragona l'esperienza della kundalini con il modello di psicosi di Jung.
Sebbene Gopi Krishna avesse già avuto delle esperienze psichiche da bambino, quando fu più adulto divenne un agnostico. Tuttavia, meditò regolarmente per molti anni. Non ebbe nessun tipo di esperienza mistica fino al 1937, quando, all'età di 34 anni, ebbe un risveglio spontaneo del potere della kundalini che gli cambiò radicalmente la vita. Da quel momento rimase sempre consapevole del-

la sua coscienza, nella forma di un campo luminoso, che misteriosamente aumentava e diminuiva di intensità. Poi, nel 1943, ebbe un'esperienza potente della kundalini che lo condusse all'unificazione estatica o samadhi. Racconta così questo evento:

> Potevo sentire chiaramente una sensazione di incomparabile beatitudine in tutti i miei nervi, che si muoveva dalla punta delle dita dei piedi e delle mani e da altre parti del tronco e degli arti in direzione della spina dorsale, dove, concentratasi e intensificatasi, saliva verso l'alto, carica di una sensazione di piacere ancor più squisita e poi si riversava nella parte superiore del cervello in un fiume estatico ed esilarante di una secrezione nervosa di rara luminosità. In assenza di un termine più adatto, la chiamo nettare... (p. 186)

Questa sensazione di beatitudine svaniva non appena le prestava attenzione, mentre tornava a scorrere verso l'alto con maggiore intensità, se l'ignorava. Improvvisamente, con un boato come quello di una cascata, sentì una corrente di luce liquida entrargli nel cervello passando dal midollo spinale. Il suo corpo cominciò a oscillare e si trovò racchiuso in un alone di luce. Divenne uno con tutto ciò che lo circondava e fu sopraffatto di beatitudine.
A ciò seguirono sentimenti di paura, di fragilità e di indifferenza verso le persone. La bocca aveva un sapore amaro, la gola era secca e spesso sentiva il corpo come trafitto da infiniti spilli infuocati. Soffriva di insonnia e nell'oscurità si accorse di un alone rossastro tutt'intorno a lui, che a volte si accompagnava a un acuto dolore alla schiena. Sentiva che la kundalini stava operando nella maniera sbagliata e che era sul punto di morire. Gopi Krishna si trovava in balìa del processo della kundalini e ci vollero molti anni prima che egli raggiungesse uno stato di equilibrio fisico e di serenità. Ma una volta che la kundalini attiva si stabilizza, forma la base per lo sviluppo graduale di capacità mentali non comuni, di creatività e tranquillità. Conduce anche a tutti i tipi di esperienze mistiche. In un primo tempo, egli sperimentò un'enorme espansione dell'immagine che si era fatto del suo corpo. "Mi sentivo come se stessi guardando il mondo da un punto più alto rispetto a quello da cui vedevo prima"

(p. 51). Inoltre riusciva a percepire l'ambiente circostante da tutte le angolazioni simultaneamente. Questa esperienza è nota come il "grande corpo" o l'"occhio unico".

Il caso di un americano

Il signor W. Thomas Wolfe (1978), di professione programmatore, si ricorda che all'età di dodici anni gli capitò uno strano fenomeno che, più tardi, individuò come un primo risveglio della kundalini. Stava prendendo parte a una gara di calcolo rapido e mentre l'insegnante leggeva la prima domanda, Wolfe sentì una strana eccitazione e il corpo gli iniziò a vibrare "mosso da qualche energia interna" (p. 57). Poi " mi accorsi di una luminosità che mi attraversava e mi circondava - una luce così intensa non l'avevo mai vista. La sensazione era in qualche modo simile, ma più accentuata, all'attività che si sente nello stomaco poco prima di vomitare. Solo che allora era diffusa in tutto il corpo ed era accompagnata da un sentimento di piacere, un sentimento 'di vita', più che di malattia" (p. 57).
Non appena il suo insegnante ebbe finito di esporre il quesito aritmetico, egli se ne uscì con la risposta. Non aveva mai, prima di quel momento, mostrato nessuna particolare attitudine per il calcolo rapido, e quando gli fu chiesto di spiegare come fosse arrivato alla risposta corretta così in fretta, non fu quasi capace di dirlo. Andò avanti a dare risposte giuste e vinse quella gara e molte altre negli anni a seguire.
Attorno ai diciassette anni questa misteriosa abilità diminuì. Nel 1974, quando Wolfe iniziò a meditare, la kundalini si attivò di nuovo. Questa attività fu intensificata dall'uso regolare del biofeedback. Poi, all'inizio di febbraio, nel 1975, ebbe la seguente esperienza della kundalini:

> Mi ero appena girato sulla schiena, aspettando di addormentarmi, quando iniziai a vedere una luce che pulsava debole nell'occhio della mente...Subito dopo, un dubbio emerse da un luogo profondo al mio interno. La domanda riguardava il fatto se lasciare che quell'esperienza continuasse...Il dubbio fu sciolto quasi subito nello stesso modo subliminale. La decisione presa era di andare avanti - intensificare l'esperienza - piuttosto che interromperla.

Il tutto avvenne senza parole.
Immediatamente le luci si fecero più intense e mi abbagliarono. Non riuscivo a capire il tipo di esperienza.
Insieme all'aumento dell'intensità delle luci, arrivarono dei suoni forti, molto strani - dissonanti ma in qualche modo non sgradevoli.
E anche questi erano fuori dalla mia comprensione.
Allo stesso tempo, sentii un forte flusso di corrente muoversi tra il centro della testa e la fronte, per arrestarsi sopra il mio sopracciglio destro. Era un sentimento quasi piacevole - un po' sessuale...
Dopo questo momento iniziale di confusione, le luci cambiarono drasticamente. Da un insieme incomprensibile di luci a caso, si passò a una forma oleografica, ben delineata, raffigurante grandi palle luminose...L'immagine del mio corpo che mi aveva accompagnato per tutta la vita, si era tramutata in una "immagine di palle luminose", dove il mio corpo era questa nuova condizione di sfere luminose. (pp. 83-84)

A questo risveglio della kundalini seguì un'esplosione di sogni archetipi e di esperienze psichiche, compresa l'abilità di "trasmettere" o, come lo chiama Wolfe, l'"effetto satsang". La parola hindi *satsang*, che deriva dal sanscrito *sat-sanga*, significa letteralmente "in compagnia della verità" o "connessione con il reale". In genere si riferisce alla pratica tradizionale di sedersi in presenza di un maestro risvegliato o illuminato. Lo stare vicino a un essere illuminato è un mezzo, universalmente riconosciuto, di risveglio spirituale.
Questo "effetto satsang", o contagio psichico, si applica anche in circostanze normali: tutti noi siamo influenzati dallo stato psichico degli altri, come si può facilmente verificare quando siamo in compagnia di un malato o di una persona depressa, che tendono a sottrarci energia. Allo stesso modo, veniamo influenzati positivamente quando siamo in presenza di un individuo felice. Succede allora che in presenza di una persona la cui kundalini è risvegliata, il suo stato può avere un effetto sugli altri ancora più evidente.
In Wolfe, i sintomi della kundalini aumentarono gradualmente. Poi, all'inizio di aprile, sperimentò dei segnali più classici dell'attività della kundalini. Scrisse:

Fui spaventato nel sentire una spinta e un picchiare forte nella parte bassa della schiena, nella regione del *Kanda*, così chiamata nella tradizione classica sulla kundalini. Non appena iniziò, mi venne in mente un'immagine comica - quella di uno scoiattolo che picchiava per uscire. Era come se fossi seduto su un essere vivo.
Presto il mio stomaco divenne molto caldo e iniziai a sudare. (p. 114)

Questa attività nella parte bassa della schiena andò avanti per alcuni giorni. Entro la fine del mese, "un calore ineluttabile - un incendio - aveva iniziato a ricoprire lentamente la superficie della mia testa" (p. 111). Udì dei rumori assordanti e un aumento di pressione all'interno del cranio. Continuò a vedere luci, compreso il *bindu* blu ("punto") enfatizzato da Swami Muktananda. Poi, la kundalini diede origine a tutta una serie di movimenti spontanei nel corpo (noti in sanscrito come *kriya*). Un anno dopo Wolfe fu ricoverato all'ospedale. Ricorda: "A metà del 1976 soffrivo di sintomi yogici incredibili, che mi costrinsero a restare per tre giorni in una unità di cura coronarica. Questa esperienza fu simile al pseudo attacco di cuore di Franklin Jones (Da Love Ananda)" (p. 125). In seguito soffrì di problemi digestivi.
Agli inizi del 1977, Wolfe limitò le sessioni di meditazione e di biofeedback e dopo alcuni mesi scomparvero i fastidiosi effetti collaterali dell'attività della kundalini. Quando riprese la sua pratica di meditazione, lo fece con una diversa attitudine: non andava più alla ricerca bramosa di esperienze psichiche o di visioni spirituali, rendendosi conto che nessuna esperienza si può considerare definitivamente conclusa. Aveva scoperto la verità della trascendenza di sé.

Il piccolo sé deve dissolversi - andare via. E ciò non è qualcosa che si possa forzare o fare. È quello che rimane quando si rinuncia e ci si arrende a quello che sarà.
Lentamente, comincia a diventare chiaro. La mia ricerca si dilegua non appena la luce del giorno inizia a filtrare attraverso la finestra. (p. 127)

Un'esperienza visionaria

Flora Courtois (1970) è una scrittrice americana, che pratica la meditazione zen e ha avuto l'esperienza di "illuminazione", come conferma il suo nome di maestro zen Yasutani Roshi. Nonostante conosca questa donna di persona, la cito in questa sezione perché il suo resoconto è pubblicato e il suo caso contrasta con l'esperienza della kundalini di Thomas Wolfe, contenuta nella sezione precedente. Infatti, i due racconti sono così differenti da darci l'opportunità di avviare un'utile discussione sulla diversità esistente tra il risveglio della kundalini e di quello che suggerisco di chiamare "esperienza visionaria".

La prima esperienza di "verità più profonda" che ebbe la signora Courtois fu durante uno stato di semi-coscienza, raggiunto dopo l'assunzione di un banale anestetico. Dopo aver vissuto delle esperienze spontanee di unione, in cui si sentiva fondersi con la natura, si preoccupò per le percezioni visive che le capitavano. Quando annotò le sue complesse osservazioni, uno dei suoi insegnanti pensò che fosse disturbata mentalmente e la mandò da uno psichiatra, che la costrinse, con sua grande rabbia, a trascorrere un breve periodo in ospedale. Il fatto di essere stata fraintesa la rese così depressa da contemplare l'idea del suicidio, che l'abbandonò quando un giorno "il fuoco della mia visione cambiò; si era concentrato su un punto infinitamente piccolo che si muoveva senza sosta lungo percorsi totalmente liberi dai vecchi schemi, come se scorresse da una sorgente nuova" (p. 30).

La signora Courtois entrò in uno stato di estasi che durò molti giorni. Anche se era immersa in uno stato di beatitudine estatica, questa sua condizione straordinaria non andava ad interferire con le sue attività quotidiane. Da allora visse una vita creativa e felice.

A parte l'errore nella diagnosi, un caso di esperienza spirituale scambiata per condizione psicopatologica, è interessante vedere che la paziente presentava solo alcuni dei sintomi caratteristici associati al risveglio della kundalini. Solamente le sue esperienze adolescenziali porterebbero a prevedere nella sua vita successiva dei sintomi legati alla kundalini. Ma quando nel 1967 iniziò la meditazione zen ebbe una sola esperienza significativa.

Sedeva nella sala di meditazione quando vide una luce brillare. Le sembrava così reale che pensò che fosse stata accesa la luce elettrica. Nonostante si rendesse conto che si trovava ancora in una semioscurità, continuò a vedere quella luminosità per parecchi minuti.

Abbiamo visto come l'esperienza visionaria della luce, o della luminosità, sia un sintomo frequente nel risveglio della kundalini. Si tratta ora di capire se l'esperienza della Courtois sia stata un risveglio parziale della kundalini o un'esperienza indipendente dal fenomeno kundalini. Gopi Krishna (1971) sostiene che tutte le esperienze mistiche sono basate sull'attivazione della kundalini. In realtà, egli sembra dire che la kundalini supporta *tutte* le esperienze, dato che è il motore che guida la bioenergia del sistema umano.

La mia argomentazione è che la fisio-kundalini, che è l'oggetto della nostra discussione, è un'insieme di esperienze particolari che vanno trattate come un caso a parte, separato dalle molteplici esperienze psichiche e spirituali, e alla luce di ciò, le esperienze descritte dalla Courtois appartengono al gruppo della non-kundalini.

6

Storie di casi

Questo capitolo presenta diciassette storie di casi di risveglio della kundalini. Ho intervistato personalmente quindici di queste persone. Le altre due sono state intervistate da un mio collega, e con una di loro ho avuto un breve incontro personale. Alcune di queste persone si sono rivolte a me per problemi fisici o psicologici o per le loro difficoltà a meditare. Altre le ho cercate dopo aver sentito parlare delle loro insolite esperienze. Con la maggior parte di loro ho mantenuto uno stretto rapporto di amicizia, e mi hanno raccontato le loro esperienze con grande profondità.
In tutti i casi, la mia ricerca ulteriore ha messo in evidenza una normalizzazione del processo kundalini e la sua integrazione con il resto della vita fisica, emozionale e intellettuale di questi individui.

Caso 1: professore di lettere

Quest'uomo di 69 anni, che ebbe molte esperienze psichiche da bambino, un giorno del 1963 si svegliò da un sonnellino e scoprì di avere una vescica di quasi un centimetro sulla coscia, laddove era stata appoggiata la sua mano. Questa straordinaria esperienza accrebbe il suo interesse nei confronti dei poteri della mente. Per due anni aveva meditato con regolarità, ma senza una guida esperta. Poi nel 1967, iniziò a praticare la classica meditazione zen.
Dopo alcuni mesi, durante una seduta, si trovò sommerso da una luce dorata brillante che durò alcuni minuti. Alcune settimane dopo si ripresentò un'esperienza simile.

Durante molte sedute notò del prurito e del formicolio nelle gambe, che gli salivano fin negli inguini, nelle braccia e nel petto, e più su nella schiena, nella testa fino alle sopracciglia. Da lì le sensazioni si spostavano sulle guance, all'esterno delle narici e qualche volta raggiungevano il mento. Poi, in meditazione, avvertì un prurito e un formicolio nella gola. Tutti questi sintomi erano il segno tipico del ciclo della fisio-kundalini.

Oggi, dieci anni dopo e a diversi anni dal suo pensionamento, il professore non ha più avuto manifestazioni sconvolgenti del processo kundalini. Però può ancora stimolare flussi di energia che partono dalla pelvi e si dirigono verso l'alto. Sente che questi correnti lo rivitalizzano e lo hanno persino curato da un dolore cronico nel basso schiena. A volte sente un blocco di energia nella gola, nello stesso punto in cui l'energia kundalini si era fermata quando l'avevo visto la prima volta.

Comunque ha raccontato di aver avuto molti cambiamenti fisici interessanti negli ultimi anni. Quando fa dei blandi esercizi di aerobica, si sente più giovane di dieci anni. Le spalle e il torace sono cresciuti di parecchi centimetri e di altrettanti si è ristretta la vita. Ha perso quindici libbre e tuttora gli capita di avere le mani molto calde. Sente suoni di campane e qualche volta viene svegliato da un acuto sibilo.

Conduce una vita tranquilla, interrotta solo da visite occasionali di suoi ex-studenti che continua a seguire. È molto sensibile alla dimensione psichica e ha spesso dei sogni profetici, che di solito prevedono eventi che accadono poco dopo.

Sembrerebbe che la regolarità e la disciplina favoriscano una progressione costante del processo della fisio-kundalini e della sua totale integrazione con l'essere psicofisico. Al contrario, una vita psichica meno disciplinata e più eccessiva, che enfatizzi stati di trance, entità e fenomeni simili, tende a produrre un'attività atipica della kundalini.

Caso 2: professoressa di scuola superiore

Questa insegnante di spagnolo di mezza età pratica lo yoga e la meditazione da molti anni. Nel 1980 iniziò ad avere una serie di sintomi, che le si accentuavano quando meditava, quali mal di testa, prurito alla

faccia e al naso, dolori e spasmi alla gola, alla regione cardiaca, all'addome, con scosse in tutto il corpo. Ha avuto anche sensazioni di vuoto e di estraneità alla propria voce.

Nel mese di novembre del 1985 avvenne un fatto sconvolgente. A metà di un periodo di meditazione di trenta giorni, divenne consapevole di forti correnti di energia che le percorrevano il corpo, accompagnate da una riduzione nella percezione sensoriale, tranne che nella testa. Sentì l'energia kundalini spingere e tirare, sia in faccia che alla sommità del capo. Sentiva come dei colpi, dei sobbalzi nei chakra della gola, del cuore e dell'addome. Queste sensazioni si intensificavano durante i periodi di meditazione più intensa e ogni area colpita si surriscaldava. Poi cominciò a sentire dei rumori nella testa come di ingranaggi, che divennero costanti nelle settimane successive. Ad occhi chiusi, riusciva a vedere la luce bianca fuoriuscirle dal viso e dalla testa.

Dopo tre mesi questi sintomi si attenuarono, ma ritornavano dopo ogni periodo di intensa meditazione e duravano parecchie settimane. L'energia kundalini riprendeva il suo flusso su per la spina dorsale e lungo la faccia e il tronco. Sperimentò intenso piacere e degli orgasmi estatici, finché il suo sistema nervoso fu sfinito da questa iperstimolazione.

Poco dopo si manifestarono degli spasmi alla laringe, che si accompagnarono alla paura di morire soffocata. Tutti i sintomi riapparvero in pieno e per molte settimane sperimentò "attacchi di cuore". Non appena questi sintomi si calmarono, iniziò a soffrire di improvvisi attacchi di sciatica, che le furono più tardi diagnosticati dall'esame NMR in forma di rottura di un disco che premeva sul nervo sciatico. Dopo tre mesi di terapia, che non alleviarono la sua condizione di dolore, acconsentì ad essere operata. A quell'epoca presentava un'accentuata paralisi dei muscoli flessori del piede. Soffriva di un dolore acuto che si estendeva dal fondo schiena all'alluce destro, di un intorpidimento del nervo sciatico e di un irrigidimento muscolare. Poi ci fu un'improvvisa diminuzione della sciatica, e in tre giorni poteva camminare solo zoppicando. Sei mesi più tardi accusava ancora un leggero indebolimento nella parte inferiore della gamba sinistra.

La sua impressione fu quella di aver avuto una predisposizione al mal di schiena, che non si era manifestato finché l'energia intensa della Kundalini non si era attivata in quell'area facendo precipitare quella patologia. Considerò la sua guarigione quasi istantanea, un dono della grazia. Tutti i sintomi erano scomparsi nonostante continuasse a meditare.

Caso 3: donna artista-insegnante

La prima volta che incontrai questa donna, dieci anni fa, aveva quarantacinque anni. Da quattordici, si dedicava alla pittura automatica e negli ultimi due anni aveva dipinto i suoi stati interiori, presagendo delle esperienze imminenti.
Questo ciclo ebbe inizio quando perse coscienza mentre dipingeva. Quando riprese i sensi, si ritrovò distesa sul pavimento, con il corpo che si agitava con violenza e con una grande energia. Rimase in questa condizione per mezz'ora e la notte successiva le capitò di nuovo. L'esplosione di energia e il tremore ricomparvero la mattina dopo, mentre faceva i suoi esercizi di Yoga. Fu allora che creò il suo primo dipinto abbandonandosi all'ispirazione.
Immediatamente passò al secondo quadro di questa serie. Nel frattempo sperimentava intense ondate di energia e un calore interno. Non era neanche cosciente di chi e di dove fosse. Iniziò a temere di diventare pazza e ciò le procurò uno stato di ansia variabile e dei mal di testa. Poi prese a dipingere il suo terzo quadro spontaneo, sotto l'influenza di forti allucinazioni.
Fu allora che si sentì a pezzi. Diventò depressa, ed era quasi sul punto di morire. Si ferì un po' ovunque e pianse molto. Il quadro numero cinque era concluso. Lo intitolò "Spezzata", perché rifletteva il suo caos interiore.
Poi in due giorni dipinse la sua faccia circondata da un serpente. La notte del giorno in cui terminò l'opera, si svegliò tutta tremante. Ebbe la visione di uno strano essere di color rosso con la testa di elefante. "Lui" poggiò le dita sulla sua fronte e lei si addormentò di nuovo. Sognò di dipingere degli occhi che si animarono sotto il suo pennello. La mattina dopo dipinse un uomo rosso e blu. In un dipinto successivo ritrasse quell'uomo che le curava la testa rotta e in

un altro ancora dipinse un bambino, nato da quell'uomo, che si era fatto grande.
Durante un'altra crisi dipinse un polipo rosso, e in preda a uno stato estatico ritrasse una testa sovrapposta a un'altra di colore nero, e nel dipingerle si sentì rinata.
Il suo tormento riprese con il quadro numero trentatré. Immersa in uno stato di depressione, si sentì come imprigionata in un campo di concentramento, che si riflette nelle scene cupe di molti suoi dipinti. Queste creazioni spontanee furono seguite da un dipinto raffigurante un uovo da cui emergeva un "essere ondeggiante". Alla fine di questa serie di dipinti, si sentì piena di vita e completa.
L'incidente successivo fu un forte bruciore nelle gambe, che si diffuse nel torace e nelle braccia. Aveva brividi freddi e caldi e non poteva mangiare. Sperimentò dolore ai due lati della testa e dietro agli occhi, oltre a palpitazioni violente. La sua pressione sanguigna salì molto.
Poco prima che la incontrassi, ebbe un forte crampo nell'alluce sinistro, come se vi avessero piantato un chiodo. Il mio esame rivelò un'unghia dell'alluce arrossata, che non era la conseguenza di una ferita. Durante quell'incontro era anche innervosita da una totale perdita dell'udito, che durò per circa un'ora, tempo in cui si convinse che stava per morire. Allora consultò un medico che non le trovò nessun disturbo.
Dopo il mio incontro, riportò una sensazione come di "apertura alla gola", oltre a delle difficoltà respiratorie e a una pressione nella testa. Queste esperienze e questi stati sembrano essere associabili alla sua pratica di yoga e alla sua creatività artistica. Sembra che il lavoro di insegnante eserciti su di lei un'influenza stabilizzante e da quando l'aveva ripreso, riconobbe di sentirsi meglio.

Caso 4: psicologa

Da bambina, dopo una vacanza estiva in un campo di religiosi, questa donna di mezza età sperimentò sentimenti di unità con Dio e con la Natura per tutto un anno. Da adulta soffrì di gravi crisi di depressione e durante una di queste fu ricoverata. Sia nel 1960 che nel 1970, tentò due volte il suicidio e rimase in uno stato di incoscienza per giorni interi ogni volta.

Nel 1972 fu iniziata alla meditazione trascendentale che la aiutò a superare la tragedia della morte prematura di sua figlia e le curò l'asma. Praticò questa forma di meditazione per circa sei mesi e poi non meditò più per un periodo altrettanto lungo. Quando riprese la meditazione, passò alla tecnica buddista di *vipassana,* cioè l'osservazione del respiro, delle sensazioni del corpo e dei pensieri.
Gradualmente aumentò il tempo dedicato alla meditazione. Nell'estate del 1974 meditava per tre e quattro ore al giorno e la sua meditazione divenne molto profonda. Durante una di questa sedute, sperimentò un senso di disorientamento e di smarrimento, che la spaventò. Poi all'improvviso avvertì un dolore acuto all'alluce sinistro, seguito subito da una dolorosa sensazione di lacerazione lungo la gamba. Poi sentì dilatarsi la parte inferiore della pelvi e il perineo. Quando questa sensazione si diffuse all'altezza della vita, il torso si girò a destra, di scatto e con violenza (sentiva il dolore all'alluce destro ogni volta che un nuovo centro di energia si apriva).
Udì chiaramente nel suo addome le parole "Devo salvare tutti gli esseri senzienti". Un brivido di freddo le scese giù dalla sommità del capo, lungo le spalle, le braccia e si arrestò nel petto, e udì le parole "Non sono ancora pronta". Tutto questo accadde dopo un'ora di meditazione e durò tra i dieci e i trenta minuti.
Alcuni mesi dopo, durante un ritiro intensivo di meditazione, sentì ancora il suo corpo scosso da una forte energia. Poi vide/sentì una fontana di luce uscire dalla zona pelvica ed entrare nella testa. Simultaneamente percepì una specie di larga spaccatura che divideva a metà il corpo.
Nel 1975 passò alle tecniche di visualizzazione tibetana per correggere un flusso di energia asimmetrico, diagnosticatole da un maestro di meditazione tibetano. Cominciò a sperimentare l'apertura e la chiusura dei centri di energia nel corpo senza alcuna ragione e senza un ordine preciso. Durante la meditazione e a volte durante il giorno avvertiva anche un ronzio diffuso nella testa e nella gola. Continuò ad avere movimenti spontanei del corpo, ondate di energia e dolori. Tuttavia, entro la fine dell'anno, riprese a poter dormire tre o quattro ore per notte.

Successivamente, si recò da Swami Muktananda, apparsole in sogno, per avere un aiuto. Questi le diede un mantra e le consigliò di focalizzarsi sulla testa, non sul corpo come durante la vipassana. In meditazione, riapparvero movimenti spontanei del corpo, ma il dolore e la paura diminuirono, mentre aumentarono sentimenti di estasi e di beatitudine. Ebbe sensazioni ancora maggiori di prurito e di calore, in particolare nella parte inferiore della schiena e nelle mani. Iniziò a vedere che c'era una parte di lei che negava la sua crescita e la sua maturazione spirituale. Ma fu solo nel 1987 che cominciò a lavorare consapevolmente sui suoi problemi d'infanzia che le avevano procurato dei blocchi psichici tremendi.
In un recente incontro, ha riferito che persistono i vecchi mal di testa dovuti alla kundalini, ma che se ne sono andati i disturbi energetici. Ora sperimenta molte connessioni spirituali con maestri viventi e del passato; i fenomeni psichici sono più frequenti, e a volte ha la capacità di guarire all'istante.

Caso 5: tecnico di computer

Quest'uomo ha circa venticinque anni. All'età di nove, gli comparvero improvvisamente dei dolori lancinanti ai genitali e al basso addome. Di notte, quando era a letto, percepì una forza potente che spingeva per aprirsi la strada lungo la gola. E ciò si accompagnava a delle alterazioni nella percezione. Un medico diagnosticò, andando per tentativi, una ipoglicemia.
A dieci anni, lui e i suoi amici avevano provato l'ipnosi, e lui si era accorto che poteva dissociarsi dalla realtà con facilità. Un giorno, a sedici anni, mentre era tranquillamente seduto, iniziò all'improvviso a tremare senza controllo, e il suo corpo diventò caldo. Ricomparvero a piena forza i dolori addominali insieme a nausea. A seguito di un movimento dell'intestino questi sintomi si calmarono. Il giorno dopo, di nuovo mentre sedeva tranquillo, fece l'esperienza dell'uscita dal corpo (OBE). Quando era più giovane, aveva già avuto uno stato parziale di uscita dal corpo. Questa volta però poteva muoversi per la stanza con facilità e vedere chiaramente dall'alto il suo corpo disteso. Si spaventò, e muovendo un braccio fu in grado di rientrare nuovamente nel corpo. Dopo questo incidente, credette gli fosse

crollato il mondo addosso, e di esser sul punto di impazzire. A scuola si dissociò molte volte.
Poi, durante la quinta lezione di una serie Rolfing che faceva lavorare il muscolo psoas della coscia, ebbe un intenso sfogo emotivo, con un pianto e un forte tremore. Avvertì l'immediato bisogno di mettersi a terra. Sentì subito una terribile energia, che gli fece l'effetto di una pompa anti-incendio che entrasse con forza nel suo perineo per salire lungo la colonna vertebrale. Quando raggiunse la testa, ci fu la percezione di spazio infinito intorno a lui e dentro al suo cranio. Si sentì come un essere cavo perforato nella fronte. Nel frattempo fu inondato da luci colorate intorno e dentro alla testa. Al di sopra della "penetrazione" sulla fronte, sentiva una forte corrente di aria passare attraverso l'apertura. Seguì una pace infinita in uno spazio infinito.
Poi soffrì, per essersi illuso di aver raggiunto l'illuminazione e per il fatto che quello spazio infinito e la realtà ultraterrena erano per lui le uniche verità. Un maestro zen gli disse più tardi che in quel periodo si era trovato nello stato di satori.
All'età di diciotto anni soffrì di dolori che indebolirono in suo plesso solare. Questi venivano alleviati ogniqualvolta lasciava che il suo corpo assumesse spontaneamente varie posizioni. Solo dopo seppe che erano delle *asana* yogiche. Fu allora che iniziò un programma di pratiche di yoga ed esercizi per il controllo del respiro, che ancora oggi esegue quotidianamente per due ore. Sperava che tutto questo accelerasse il raggiungimento della condizione di satori. Inoltre cominciò a leggere testi spirituali.
Cinque anni più tardi scoprì i libri di Da Love-Ananda (Da Free John). Nel mezzo dello studio dei suoi testi si accorse di una grande pienezza nell'addome e per ore sentì la pancia bruciare. Con sua meraviglia notò che la sua circonferenza era aumentata di circa dieci centimetri, senza che ci fosse stato un aumento di peso.
Poco dopo divenne uno studente di Da Love-Ananda e cominciò a rendersi conto che la sua intensa pratica yogica nasceva dalla paura di morire e da un tentativo di sottrarsi agli stress della vita. Non patì più per l'illusione di essersi illuminato e vide anche che non voleva affatto abbandonare la roccaforte dell'ego, che era l'unico

presupposto veramente importante per raggiungere l'illuminazione. Poi ebbe la sua prima "seduta" ufficiale con Da Love-Ananda.
Guardando il suo maestro, che era seduto di fronte a centinaia di persone, questo giovane fu posseduto improvvisamente da una spinta demoniaca a distruggere quell'essere. Trovò un'incredibile difficoltà ad astenersi dall'aggredirlo. Mentre stava combattendo con questo impulso irrazionale, Da Love-Ananda stabilì un contatto con lui tramite gli occhi, e lui entrò subito in uno stato infinito di beatitudine, che gli era noto. Ma questa volta non era solo. Ci fu una totale unione con il maestro in uno spazio d'amore. Era la prima volta che gli capitava di avere l'esperienza di trovarsi in uno spazio di amore e di unità insieme a un altro essere. In quel momento pensò "Non vedo l'ora di dirlo a mia moglie" e in quel preciso istante tutto svanì.
Lentamente divenne più aperto verso questa nuova relazione e imparò ad aver fiducia. Ma di tanto in tanto, la interrompeva attribuendosi il merito per la condizione in cui era. Per un periodo era molto cosciente del fatto che giocava con i suoi flussi di energia, come se stesse masturbando il suo sistema nervoso. Altre volte usciva dal corpo e sentiva subito che anche questo era solo un suo indulgere. Oggi si rapporta in modo creativo con queste sue resistenze residue, ricordando sempre a se stesso di ritrovare la naturalezza della relazione spirituale con il maestro. Ogni tanto si ripresentano le vecchie paure, ma non sono più così intense, e ora è più capace di dar voce ad esse, e nel contempo fa spazio dentro di sé alla beatitudine e alla quiete che esistono oltre la paura.

Caso 6: artista donna

Questa donna cinquantenne praticava la meditazione trascendentale da cinque anni, quando iniziò a sperimentare occasionalmente un formicolio alle braccia e del calore alle mani. Inoltre, non riusciva a dormire per giorni interi, sentendo l'energia che si sprigionava in tutto il suo corpo. Fece anche molti sogni in cui la sua coscienza era separata dal corpo. Un suono continuo e acuto comparve all'interno della testa. Presto ebbe crampi agli alluci, con vibrazioni nelle gambe. Nel corso di una notte, le unghie dei suoi alluci

si annerirono, come se fossero state colpite da un martello, e alla fine si erano parzialmente staccate dalla pelle. Sentiva il tessuto delle gambe lacerato dalle sensazioni di vibrazione. Le vibrazioni si diffusero nella parte bassa della schiena e da lì si sparsero su per tutto il corpo fino alla testa; era come se una benda le fosse stata legata attorno, appena sopra le sopracciglia. Poi la testa iniziò a muoversi spontaneamente, e quindi l'intero corpo prese ad agitarsi sinuosamente, e la lingua fu spinta contro il palato.

Entrambi i fenomeni erano ben noti tra gli adepti dello yoga. La lingua contro il palato è una tra le tecniche più segrete dello yoga; si chiama *khecari-mudra* o il "gesto dello spazio camminabile". Lo "spazio" qui è lo spazio interiore (*kha*) della coscienza. Agli yogi che padroneggiano questa tecnica si attribuiscono tutti i tipi di poteri psichici. Nel caso di questa donna, il *mudra* o "gesto" di rivoltare la lingua le accade spontaneamente.

Udì anche risuonare nella sua testa un forte "om", la sillaba più sacra nella tradizione indù. Il formicolio si spostò al suo collo, sopra la testa e corse giù lungo la fronte e il viso. Entrambe le narici furono stimolate, e le sembrò che il naso le si allungasse. A volte sembrava che gli occhi si muovessero separatamente, e le pupille erano come dei fori che entravano nella testa e si incontravano nel centro. Poi sentì una pressione fortissima sul retro della testa, sopra e da una parte all'altra della fronte. Questa pressione diventava più acuta quando leggeva, manifestandosi come un fastidio intenso attorno agli occhi e come una sensazione di pulsazione alla sommità del capo.

A tutto ciò seguì la visione di una luce brillante e l'esperienza di beatitudine e di gioia.

La sensazione di prurito si diffuse ancor più giù nella bocca e nel mento. Fu allora che iniziò a sognare di musiche celesti. Poi le sensazioni si spostarono alla gola, al petto e all'addome e alla fine percepì un circuito dalla forma di un uovo che si chiudeva su se stesso: l'energia si muoveva verso l'alto, lungo la spina dorsale e giù lungo la parte frontale del corpo. Nell'espandersi, il circuito rendeva attivi specifici centri di energia lungo il suo passaggio - a cominciare da quello nella parte inferiore dell'addo-

me, nell'ombelico, nel plesso solare, nel cuore, nella testa, per finire in quello nella gola.

Dopo questa chiusura sperimentò un flusso continuo di energia che si riversava nel suo corpo passando dalla zona ombelicale, che svanì dopo che il circuito fu completato. L'esperienza aveva delle forti connotazioni sessuali e fu anche accompagnata da una respirazione yogica spontanea (debole e controllata).

La maggior parte di questa attività della kundalini durò molti mesi. Poi questi fenomeni fecero la loro comparsa solo occasionalmente, per lo più durante la meditazione o quando si rilassava nel letto. Nel corso dell'esperienza prolungata, questa donna comprese che stava avendo un risveglio della kundalini, dato che aveva già letto di questo fenomeno. All'inizio si sentì tranquilla riguardo a quello che le stava accadendo, e lasciò semplicemente che il processo si svolgesse come doveva. Ma alla fine si preoccupò e ebbe delle difficoltà ad integrare le sue esperienze con le attività di tutti i giorni. L'afflusso di energia le impedì di avere un normale sonno per mesi, e dato che si protraeva anche durante il giorno, non riusciva più a svolgere il suo lavoro con efficienza. Si trovò nella posizione dell'osservatore distaccato dalle sue attività. In tempo debito riportò la situazione sotto controllo.

In generale l'effetto di questo risveglio della kundalini fu positivo. Ci fu un costante progresso in direzione di un maggior senso di connessione con quello che la donna chiamava il suo "più alto sé" - uno stare in contatto con una parte solida, un centro, che non si lasciava influenzare dagli alti e bassi della vita di tutti i giorni. Quando l'ho intervistata, mi ha detto: "Da quel centro ricevo consigli e pace, posso entrare in contatto con l'essenza delle cose e comprenderle 'per quello che sono'. Mi dà anche un senso di unità con tutta la vita, che fa sorgere l'amore e la gioia per l'esistenza. La vita diventa un cammino di 'miracoli' quotidiani di armonia, presenti nelle sincronie, e sorge un sentimento di fiducia e di certezza in una guida infallibile. Mi sento in contatto con me stessa e con l'Origine di tutte le cose."

Notò anche che, ad eccezione di una pressione nella testa, tutte le sensazioni fisiche erano svanite.

Caso 7: scienziato

Questa persona, che ha oggi sessant'anni, iniziò la meditazione trascendentale nel 1967. Dopo cinque anni, all'improvviso il corpo iniziò a dimenarsi con violenza durante la meditazione e nel letto durante la notte. Dopo alcune settimane questi movimenti involontari si calmarono. Molti mesi dopo, era nel letto e sentì un formicolio nella parte inferiore delle gambe, a cui seguirono dei crampi negli alluci. I crampi si estesero ad altri muscoli prima di scomparire gradualmente. Il formicolio si diffuse nella parte bassa della schiena, e lui "vide" lì una luce rossastra. La luce si solidificò in una verga, che poi sentì e "vide" spinta su per la spina dorsale. Successivamente si estese sul davanti all'area ombelicale, accompagnata da sensazioni di prurito e da vibrazioni. Passo dopo passo salì lungo la colonna a livello del cuore e si estese in avanti per stimolare il plesso cardiaco.

Quando raggiunse la testa, "vide" correnti di luce bianca, come se il cranio si fosse acceso dall'interno. Poi la luce sembrò sgorgare dalla cima della testa sotto forma di raggio solido. Poco più tardi sentì una vibrazione al suo braccio destro, al polso e anche alla gamba sinistra. Non appena prestava attenzione a queste sensazioni, esse sparivano. Sperimentò anche flussi di energia che scorrevano lungo le spalle e le braccia in ondate di tre o quattro ogni secondo, aumentando col tempo a sette o più al secondo. E una volta che si focalizzò sul centro della testa, ebbe degli spasmi violenti e incontrollabili. Capitò più volte che a questa attività della kundalini si accompagnassero vari suoni interni, per lo più fischi e sibili di tono acuto. Altre volte udì note musicali simili a quelle di un flauto e spesso entrò in uno stato di pace e di beatitudine.

Il sonno era disturbato dai movimenti automatici del corpo e qualche volta si svegliava, trovandosi in posizioni di hatha yoga e scoprendosi a respirare secondo tecniche yogiche. Dopo alcune notti in cui si verificava tutto ciò, il formicolio interessò la fronte, le narici, le guance, la bocca e il mento. L'intero processo era accompagnato da sentimenti estatici, e quando l'attività si localizzò nella zona pelvica, egli sperimentò un risveglio sessuale. Poi tutti questi effetti scomparvero, ripresentandosi solo di tanto in tanto, di notte, quando era sdraiato sul letto; riusciva però a eliminarli, girandosi su un fianco.

Circa un anno dopo, una notte sentì aumentare la pressione nella testa, e questa iniziò a muoversi verso il basso. Contemporaneamente, sentì un formicolio che dallo stomaco si dirigeva verso l'alto. Osservò tutta questa attività come se fosse lontano. I due stimoli si incontrarono nella gola, e un foro si aprì nel loro punto di incontro. Inoltre sperimentò, sempre da una posizione di testimone distaccato, tutti i tipi di suoni emessi spontaneamente dal foro della gola. Circa sei mesi dopo, lo stimolo si spostò dalla gola all'addome, dove rimase per alcuni mesi prima di scendere nell'area pelvica. Nonostante avesse un sistema nervoso piuttosto sensibile, il fatto di riconoscere, in tutto quello che stava vivendo, un risveglio della kundalini con tutto ciò che comportava e di seguire una disciplina meditativa, lo resero meno esposto agli effetti sconvolgente del ciclo della kundalini. Si rese conto che qualunque difficoltà incontrasse, dipendeva da una pratica di meditazione troppo spinta e quindi non fu colto da ansietà durante il processo.

Caso 8: attrice

Questa donna, che oggi ha più di quarant'anni, ebbe molte esperienze psichiche quando era bambina. Da adolescente, soffriva di ricorrenti emicranie, di confusione mentale e di comportamenti impulsivi a carattere distruttivo. Rimase in psicoterapia per molti anni perché affetta da schizofrenia, ma non fu mai ricoverata. A ventiquattro anni iniziò a meditare seguendo varie tecniche, ma dopo un anno continuava ad avere forti mal di testa. Poi all'improvviso, in poche settimane, i dolori alla testa, la confusione mentale e il comportamento distruttivo scomparvero.

Non trascorse neanche un anno che iniziò a sentire un formicolio nelle gambe, che poi si diffuse alle braccia e al petto, propagandosi successivamente nel collo, nel retro della testa e sulla fronte e acutizzandosi in meditazione. Ad intervalli, l'intero corpo, ma specialmente le mani, si surriscaldava. Durante la meditazione soffriva anche di oscillazioni e spasmi corporei ed era sopraffatta dall'ansia.

Si presentò da me proprio a seguito di questi stati ansiosi e per i violenti movimenti automatici che aveva il corpo durante la meditazione. Le consigliai di interrompere la sua meditazione tutta personale per intraprendere una pratica di meditazione strutturata. E nel limite del possibile, le suggerii di attenuare temporaneamente la sua ricettività al processo kundalini, interrompendo il digiuno periodico e la dieta strettamente vegetariana. Presto tutti i sintomi di disturbo scomparvero, con una pratica di meditazione trascendentale sorvegliata.

Un po' di tempo dopo, il ciclo della fisio-kundalini riprese. Durante una lunga meditazione divenne consapevole della sua gola, ma in modo nuovo: sentiva la testa staccata dal corpo, che fluttuava sopra al busto e la gola iniziò a produrre dei suoni per conto suo, mentre lei osservava distaccata. Dopo questa esperienza, che fu una tipica "apertura del chakra della gola", la maggior parte dei sintomi legati alla kundalini scomparvero.

Da allora le sue meditazioni sono diventate calme e piene di pace. Riferì che la sua efficienza e la sua gioia erano aumentate enormemente. Io credo che molti aspetti psicotici della sua personalità fossero solo dovuti al fatto che per molti anni non era riuscita a dare uno sfogo positivo alle sue energie psichiche.

Riguardo a ciò, ci può essere utile richiamare alla mente l'esperienza dell'occultista inglese Matthew Manning (1975), che fin dalla giovane età fu perseguitato dai fenomeni poltergeist, che lo accompagnarono fino al giorno in cui scoprì che poteva praticare la scrittura automatica. Presto si accorse che poteva dipingere nello stile di molti grandi pittori, portando a termine un quadro in dieci o venti minuti. Ciò si dimostrò essere il suo canale espressivo più fecondo. Una volta che la sua massa di energia poté trovare un'espressione, le attività poltergeist cessarono.

Nei bambini prodigio, è forse la loro peculiarità o il loro talento l'origine della stabilità presente fin da piccoli. Essi sperimentano molti meno conflitti di un individuo che abbia un sovrappiù di energia psichica, senza un canale adeguato in cui convogliarla. I bambini sensibili devono aver trovato difficoltà fin dall'inizio, a causa della natura disturbata e distruttiva del loro genio. La vera spiritualità è

raro che affiori precocemente come per gli altri talenti. Persino gli adepti spirituali della grandezza di Gesù di Nazareth, di Gautama il Buddha, del saggio Ramana Maharshi dell'India del Sud e del maestro americano contemporaneo Da Love-Ananda (Da Free John) non raggiunsero la totale illuminazione se non nella pubertà o più tardi.

La creatività che anima un grande scrittore, un musicista, un poeta, un pittore, un danzatore, non sembra favorisca il cambiamento nel sistema nervoso che è associato al risveglio della kundalini. Forse il loro lavoro creativo li fa rimanere con i piedi per terra, o forse sono pochi i blocchi presenti nel loro sistema nervoso, quando il genio viene ben incanalato, cosicché i mutamenti a livello nervoso si verificano in forma meno sensazionale di quelli legati al ciclo della fisio-kundalini. Mi viene anche da pensare che forse l'attività creativa di tali geni emerge da una zona del sistema nervoso con un funzionamento più sottile di quello mostrato dalle manifestazioni della fisio-kundalini. Desidero inoltre sottolineare il fatto che il sistema nervoso centrale deve essere piuttosto maturo, perchè il processo della fisio-kundalini si dispieghi completamente.

Caso 9: psicologa

Nel 1973, questa donna di quarantun anni, mentre meditava, percepì nella testa e nel petto una sensazione di calore, accompagnata da un formicolio in tutto il corpo. Per molti anni aveva partecipato a diversi gruppi di meditazione e corsi intensivi. Ma in quel periodo le capitò un episodio curioso. Ogni volta che faceva l'esercizio della lingua sul palato, che gli era stato insegnato in un ritiro di meditazione, sperimentava ondate d'energia simili all'orgasmo, che si diffondevano nel corpo.

Sensazioni di caldo, in particolare nel petto e nella gola, si alternavano a sensazioni di freddo. Percepiva il corpo a forma di uovo e il suo essere unificato. Iniziarono delle vibrazioni nella zona pelvica e da lì si mossero lungo la schiena verso il collo; il torace era morbido e aperto. Bellissimi canti di uccelli risuonavano in testa e un formicolio percorreva la gola. Una volta in meditazione, tre anni prima, si era sentita un cuore da gigante. Poi sperimentò un calore

che le procurava prurito e pizzicore in tutto il corpo, ma non era spaventata perché credeva che queste sensazioni fossero indice di meditazioni riuscite e centrate e di un flusso tra lei e gli altri. Ne dedusse che stava sperimentando un risveglio della kundalini, che non riteneva pericoloso se la "mente superiore" era sotto controllo.

Alcuni mesi dopo la comparsa nel 1973 dei sintomi legati alla kundalini, in una meditazione, si sentì cresciuta di circa 60 cm rispetto alla sua normale altezza ed era come se i suoi occhi fossero sopra la testa. Questa volta sapeva che cosa avrebbe pensato la gente, e molte delle sue impressioni furono confermate.

Poco dopo, cominciò a sentir male ai piedi e ad avere mal di testa, che peggioravano ogniqualvolta cercasse di fermare le sensazioni di ondeggiamento a cui era soggetto il corpo. Osservò che i mal di testa comparivano quando tentava di regolare l'afflusso di energia che la attraversava. Il massaggio l'aiutò ad alleviare il dolore ai piedi, ma era ancora così forte che camminava a fatica e non poteva guidare. Mangiava pochissimo, il sonno era irregolare, soffriva di nausea e le era difficile parlare con le persone.

A volte, dubitava della realtà delle sue esperienze, domandandosi se non fossero solo uno strano episodio.

Sentiva calore da una parte della schiena e si convinse che, se non si fosse diffuso su ambo i lati, sarebbe stata in pericolo e quando ci riuscì, la crisi passò. Poi un formicolio cominciò a muoversi dalla pelvi su per la schiena e per il collo. Vide una luce nel cranio: con suo stupore la poteva vedere anche lungo tutta la spina dorsale. L'energia e il formicolio oltrepassarono la fronte e si concentrarono sotto al collo. Sentiva di avere una specie di foro in cima alla testa. Faceva fatica a dormire e per le sei settimane che seguirono, la sola cosa che l'aiutava era la meditazione. Era convinta che se non avesse meditato, il calore presente nel suo corpo sarebbe diventato così intenso da danneggiarle il sistema nervoso. Anche le altre persone potevano percepire questo eccesso di calore, quando le toccavano la parte inferiore della schiena.

Benché a volte si sentisse "strana", decise di non farsi aiutare da nessuno psichiatra durante la crisi, perchè temeva che l'avrebbe

etichettata e curata da malata di mente. Quando i sintomi divennero insopportabili, si fece aiutare da insegnanti di meditazione.

Poi il suo corpo iniziò a oscillare e a scuotersi, ed era come se si stesse ripulendo e centrando. Poi sentì un pizzicore nelle guance e sotto al mento; allora tutti i fenomeni spiacevoli cessarono, e non ebbe più ulteriori difficoltà, nonostante continuasse a meditare. Affrontò questo ciclo di fisio-kundalini nello spazio di un anno. Più tardi aprì un centro per la crescita spirituale e fu in grado di aiutare gli altri che incontravano delle difficoltà nel processo kundalini.

Forse i suoi dolori fisici erano dovuti al fatto che aveva dei blocchi residui e dei conflitti irrisolti custoditi nel suo corpo, e probabilmente non le avrebbero causato nessun problema emozionale o fisico di una certa entità se la sua kundalini fosse rimasta inattiva.

Nell'ultimo decennio questa donna ha lavorato come terapista e l'atto di curare è una parte integrante della sua pratica a livello fisico, psicologico e spirituale. Quando incontra i suoi pazienti, riesce a sintonizzarsi con i loro sentimenti, il loro stato fisico e i loro pensieri. Le manifestazioni energetiche sono proseguite e si intensificano quando si dedica di più alla meditazione.

Quando la sua mente si calma ed entra in un silenzio profondo, c'è una consapevolezza e una più alta percezione. Il suo intero essere inizia a vibrare e viene "caricato dall'energia della consapevolezza". Le vibrazioni sono orizzontali e verticali e quando arrivano al massimo, le causano un leggero tremore alle mani. Con il passare degli anni, questo stato di consapevolezza è aumentato in intensità e durata e si accompagna ad una sensazione di calore alla regione lombare, che poi sale e si diffonde fino alla sommità del capo. Durante questi periodi di silenzio interiore, lei è in grado di percepire una gamma di suoni e di colori dentro al corpo.

Non c'è nessun dialogo interiore, ma se le si chiede di parlare, c'è una grande precisione di linguaggio, superiore a quella che normalmente possiede. "La sfida è uscire ed entrare nel silenzio con grande facilità e fluidità, ed essere a proprio agio e sicuri di sé nelle diverse situazioni sociali - sia nel lavoro che nelle relazioni personali". In questi stati sensitivi, che possono durare molti giorni, lei sperimenta apertura, libertà, compassione, verità, calma, gioia e amore.

Caso 10: bibliotecaria

Questa donna, oggi cinquantacinquenne, ha meditato alla sua maniera per molti anni. Un giorno, nel 1968, perse coscienza mentre meditava e aveva le mani sul tavolo. Quando si risvegliò vi trovò delle tracce di bruciato in corrispondenza alle sue impronte digitali. Risistemò il tavolo prima che io lo potessi esaminare. Non aveva mai avuto delle manifestazioni di calore di questo tipo. Siccome non mostrò una regolare progressione nei sintomi, la considerai un possibile caso di arresto della fisio-kundalini.

Nel 1969 si procurò una "guida psichica", che le fu molto utile nella vita di tutti i giorni. Tre anni dopo si dedicò allo studio dei sogni e dei disegni dei bambini e scrisse anche un libro interessante. Con l'entrata nella sua vita di questo nuovo interesse, cessò l'intervento della sua guida.

Caso 11: scrittore-medium

Questo quarantenne, che è uno scrittore prolifico e uno scultore del legno di successo, meditava da due anni quando iniziò ad avere delle esperienze di calore. Durante una di queste si misurò la temperatura in bocca con un termometro elettronico: segnava 38.3 gradi centigradi, ma si abbassò a 37.2 gradi nel giro di uno o due minuti. Pochi attimi dopo, la temperatura nella mano era di 40 gradi. Non era malato.

Nello stesso periodo, cominciò a entrare spontaneamente in stati di trance, durante i quali riceveva telepaticamente delle informazioni, di cui poté verificare la verità. Attrasse la mia attenzione perché i problemi coniugali furono la causa dei suoi stati di trance. Lo incoraggiai a imparare ad entrare in uno stato di trance leggero a sua volontà, e gli stati di trance spontanei cessarono.

Le manifestazioni fisiche di quest'uomo erano simili a quelle dei due precedenti casi. La personalità e l'atteggiamento erano simili a quelli della bibliotecaria. Non ebbe contatto con i metodi tradizionali di meditazione, anche se studiò per un po' con un curandero-guaritore paragonabile al Don Juan di Carlos Castaneda (1968). Era più attratto dai fenomeni e dai poteri paranormali, piuttosto che da quello che C.G.Jung ha chiamato il "dialogo interiore". Questo può

spiegare in parte il suo essere sopraffatto dagli stati di trance. Jung ha sottolineato ripetutamente che, se gli impulsi interiori nascosti non affiorano nei sogni o in forma di dialogo interiore, si presenteranno in forma obliqua, in modi autonomi, che potrebbero creare delle difficoltà emotive e fisiche.

Caso 12: artista-guaritore

L'uomo in questione, che ora avrà quasi quarant'anni, ricorda le sue prime esperienze paranormali di sogni estremamente lucidi, avuti nell'infanzia. Durante uno di questi, egli vide il suo "doppio" raccogliere le lenzuola, che erano cadute, e porgergliele. Era spaventato per la vivezza dell'esperienza.

All'età di ventidue anni iniziò a praticare la meditazione trascendentale. Ebbe molte intuizioni e riuscì ad alleviare molta tensione. Ma poi fece un tale rapido progresso in meditazione senza una guida adeguata, che cominciò ad avere degli attacchi di ansia. Una volta ebbe la visione di una luce bianca e perse i sensi. Prima di essa, sperimentò un flusso di energia che partiva dall'addome e saliva lungo la schiena, nel collo e poi sul retro della nuca, dove esplose in una luce brillante. Sentì anche del calore nell'addome e nella testa.

Successivamente gli capitò di meditare e udire dei sibili e dei ruggiti. Dato che la sua ansia peggiorava, passò alla meditazione zen e trovò un po' di sollievo. Poi ebbe un'altra visione di luce bianca, e si recò all'estero con la sua famiglia per farsi visitare da alcuni psichiatri. Subì un "intervento psichico" per curare l'emicrania che lo perseguitava dalla nascita e da allora non ebbe più ricadute. Anche i membri della sua famiglia furono curati in modo analogo da diversi disturbi cronici.

Fu talmente affascinato dalla guarigione psichica che ritornò sul posto per filmare i guaritori. Poco prima di rientrare iniziò ad avere delle visioni di preveggenza. Alla fine decise di far pratica da uno di questi guaritori. Per due anni imparò tutto quello che riuscì riguardo la cura della psiche e scoprì di avere risultati sempre più positivi. Sperimentava la presenza di correnti energetiche e prevedeva la malattia di una persona, curava amici e conoscenti tutte le

volte che se ne presentava l'opportunità. Ci fu anche una fioritura nel suo lavoro artistico.
In principio era piuttosto insicuro delle sue abilità appena acquisite. La sua vecchia ansia riapparve per un po', ma si calmò quando vide che molte persone erano guarite da gravi malattie dopo che lui le aveva curate. Per tutto il tempo continuò a praticare la meditazione, e ogni tanto sperimentava del formicolio sulle guance e ai lati del naso.

Caso 13: ingegnere-terapista

Questo ex-ingegnere aeronautico, ormai sessantenne, meditò e curò le persone per molti anni. Improvvisamente, nel 1973 cominciò ad avere delle sensazioni corporee insolite. Sentiva una pressione nella testa, a cui seguì una settimana di insonnia. Poi la pressione si trasformò in vibrazioni e calore sparsi in tutto il corpo. Non appena le vibrazioni dalla testa si diffusero nelle spalle e nel petto, fin giù nelle gambe, gli sembrò che il corpo sarebbe da lì a poco esploso. Quando queste sensazioni arrivarono al loro massimo, il retro della lingua era rivestito di vesciche.
Percepì delle onde di luce colorata, che uscivano dalla testa e dal corpo e nel diffondersi si tingevano d'oro. Andò avanti per tre settimane, dopo le quali si sentì ripulito e scoprì che poteva controllare la maggior parte delle sensazioni con la meditazione. È convinto che le sue abilità di terapeuta siano cresciute come effetto di queste esperienze, cosa di cui ebbi conferma, interrogando i suoi pazienti.
Entrambi questi due terapisti avevano in comune una forte autodisciplina. Ma mentre il più giovane iniziò a far pratica presso un guaritore esperto, l'altro mise a punto la sua disciplina in un contesto solitario. Ogni notte per cinque anni si svegliava presto per meditare due ore. Si allenò per addormentarsi subito dopo ogni seduta, e imparò a separare la sua coscienza nel momento in cui si metteva a letto. Anche i loro approcci furono diversi. Il giovane usò un metodo intuitivo in un ambiente che sollecitava totalmente i suoi istinti; l'ingegnere-terapeuta si applicò con grande volontà e con sforzo unidirezionale.

In un altro caso, quello del medium famoso, ho analizzato l'applicazione della volontà. L'ho sottoposto a un esame, la stimolazione magnetica del suo emisfero cerebrale destro, usando il metodo descritto da Bentov nel suo saggio incluso in questo volume. Per una parte dell'esperimento, che consisteva nell'esporre l'emisfero cerebrale destro a un campo di vibrazioni magnetiche, la persona trovò che poteva visualizzare i colori solo nella parte blu-verde dello spettro e che il flusso di parole era ridotto. Il problema del linguaggio scomparve dopo alcuni giorni, mentre per la visualizzazione dei colori ci volle un'altra settimana prima di essere interamente recuperata. Inoltre sperimentò una certa rigidità al collo, che scomparve non appena riacquistò la capacità di visualizzare i colori.
Credo che quest'uomo usasse in prevalenza la sua volontà per ottenere degli effetti psichici, evidenziando un dominio dell'emisfero cerebrale sinistro. La sua innata sensibilità mise il suo emisfero destro in condizione di rispondere alla nuova attività cerebrale, introdotta dall'esperimento, che subito entrò in competizione con uno stato ormai noto e ben controllato in cui era l'emisfero sinistro a comandare. Questo potrebbe spiegare la comparsa, in principio, di sintomi tipici all'emisfero sinistro. Lo stato temporaneo di confusione durò finché la sua consueta omeostasi non fu ristabilita.

Caso 14: segretaria

Questa donna praticava la meditazione trascendentale da due anni quando, all'inizio del 1975, iniziò ad avvertire del formicolio e dell'intorpidimento nella parte inferiore delle gambe. Allora aveva ventotto anni. Presto la rigidità in una gamba iniziò a interferire con la deambulazione. Consultò diversi dottori, tra cui dei neurologi. Quando le consigliarono un esame mielografico (radiografia del midollo spinale dopo un'iniezione di un olio radio-opaco), si rifiutò categoricamente. Le capitava che i sintomi peggiorassero dopo giorni di meditazione prolungata e così decise di indagare sugli effetti che poteva avere la sua pratica di meditazione.
Probabilmente era agli stadi iniziali del ciclo della fisio-kundalini e lo stress e l'ansia di poter riportare delle possibili deficienze fisiche aumentavano le sue difficoltà. Riuscii a rassicurarla sul fatto che i

suoi sintomi erano gli effetti di un normale processo del sistema nervoso, che l'intensità della sua pratica di meditazione aveva accelerato troppo. Il fatto di rassicurarla e l'interruzione temporanea della meditazione la riportarono subito sulla via della guarigione. Più tardi riprese la sua pratica meditativa, ma con moderazione. Il ciclo della fisio-kundalini continuò a dispiegarsi senza smisurati effetti secondari.

Caso 15: casalinga

Questa donna, di circa quarant'anni, iniziò la meditazione trascendentale a metà degli anni '70. Subito avvertì formicolio e intorpidimento occasionale nella gamba e nel piede sinistro. Quando la suocera traslocò a casa sua con lei e suo marito, i sintomi peggiorarono; la gamba si irrigidì e il piede si stortò. Andò da un medico e le fu fatto un mielogramma. Successivamente i sintomi aumentarono e fu sottoposta a un trattamento di cortisone. Il neurologo le disse che non avrebbe mai più potuto recuperare interamente la mobilità della gamba. Questa notizia la depresse molto e perse quasi del tutto la funzionalità del corpo. Fu allora che venne da me.

Questa donna aveva un sistema nervoso estremamente sensibile ed era nella fase iniziale del ciclo della fisio-kundalini. La sua preoccupazione per la prognosi e l'effetto del trattamento di cortisone avevano generato dolore e rigidità alle gambe e alla schiena. Una volta che i sintomi furono identificati come effetti del risveglio della kundalini, si ebbe la sua completa guarigione. Oggi, con dieci anni in più di esperienza di questi casi, potrei dire che non è raro che permanga una leggera menomazione residua della funzionalità.

Caso 16: casalinga

Nel 1972, questa donna, ora 55enne, sperimentò il principio di un processo intenso e fastidioso. Sentì improvvisamente che qualcosa stava scendendo lungo la sua testa. Indira Devi (vedi Roy e Devi 1974) descrisse con parole quasi identiche l'esperienza che le capitò durante la sua prima meditazione e che fu subito seguita da un risveglio spontaneo della kundalini. Nel nostro caso, la sensazione

o sentimento fece svenire la donna e la stessa successione le si ripeté altre volte. Quello che va notato è che lei non era mai intontita dopo aver ripreso coscienza, come ci si sarebbe aspettati dopo una crisi convulsiva. I medici non riuscivano a trovarle una cura.

Poi, una volta, udì una voce all'interno della testa che le diceva: "Sei pronta?". Più tardi sentì una musica interna. Un pomeriggio in cui stava bene avvertì un dolore alla base del suo alluce sinistro, che poi si estese alla tibia. Riusciva persino a percepire il lavoro dell'articolazione del ginocchio. Il dolore era intermittente ma invalidante. Trascorse alcuni giorni a letto, dove assunse molte posizioni yogiche spontaneamente.

Parecchi giorni dopo, sentiva che il corpo "lavorava" in segmenti, dalle dita dei piedi su lungo la schiena. Questo processo era accompagnato da dolore sui due lati del naso e da onde di energia e formicolii lungo il collo e sulla faccia. Era anche presente un intenso calore nel dorso e una forte pressione, come una morsa tutt'attorno alla testa. Durante questi movimenti di energia era costretta a respirare con dei sospiri. Qualche volta le capitavano dei colpi di frusta che facevano torcere la testa e il collo, e quando l'energia scendeva nella testa, raffreddava il cranio e surriscaldava la faccia.

In circa tre anni, si convinse poco a poco del fatto che era stata scelta da Dio per rinascere in forma di essere umano superiore. Quindi cedette alla tentazione contro cui Jung (1975) aveva messo in guardia: quella di ritenere questa forza impersonale come una creazione del proprio ego e quindi cadere nella trappola dell'orgoglioso ego e della falsa superiorità. Si aspettava che gli altri la capissero perfettamente e che accettassero le sue parole senza discutere; divenne diffidente verso tutti quelli che non condividevano le sue interpretazioni. Questa donna non si è mai sottoposta a una disciplina di meditazione regolare e si rifiutò di accettare il mio aiuto.

Caso 17: psichiatra-uomo

Questo mio collega quarantenne, molto esperto nella ricerca con lo stimolatore magnetico, da tre anni meditava regolarmente, quando nel 1975 ebbe un risveglio della kundalini. Aveva un difetto di na-

scita alla spina dorsale, per il quale era stato operato all'età di dieci anni, senza risolvere un dolore cronico nella parte inferiore della schiena, che lo perseguitava nottetempo.
Nel dicembre 1975, questo psichiatra passò un fine settimana alla scuola di Swami Muktananda a Oakland, in California. Dopo essere stato toccato dallo Swami, entrò in uno stato di profonda meditazione. In dieci minuti, la bocca gli si spalancò automaticamente e la lingua gli sporse fuori. Dopo alcuni minuti, sperimentò una pace interiore ed ebbe molte visioni interiori di Swami Muktananda, che gli fece avere l'esperienza di una fusione totale con il guru. Alcuni minuti dopo, egli "vide" l'interno del suo addome, del torace e della gola illuminarsi di un'energia dorata. Poi sentì un dolore acuto nella parte bassa della schiena e vide una luce bianca nella testa farsi sempre più intensa. Il mal di schiena scomparve verso la fine della meditazione e non ricomparve più.
Dopo questa importante esperienza, le sue meditazioni a casa diedero molti frutti: i problemi emozionali e le questioni in sospeso sembrarono aver trovato una soluzione definitiva.
Poi, a metà gennaio del 1976, comparve un'esantema che formava una linea curva. Iniziava dalla parte inferiore della schiena, attraversava per due volte la colonna vertebrale e si dirigeva verso la spalla sinistra. Si chiedeva se poteva avere un significato simbolico, come la stigmate di alcuni santi cristiani. Sempre in quel periodo, notò anche una ricomparsa dei suoni acuti e dei rumori striduli che aveva precedentemente sperimentato in meditazione, dopo che era stato esposto a una stimolazione magnetica, durata molti mesi.
In gennaio partecipò a un secondo week-end di meditazione intensiva, nel quale fu di nuovo toccato da Swami Muktananda. Istantaneamente, percepì un formicolio doloroso e sensazioni di caldo e di freddo diffuse in tutta la parte superiore del dorso e nel collo. La gola gli bruciava e il collo e la testa si muovevano spontaneamente. Poi entrò in uno stato di pace e di beatitudine. La testa incominciò a roteare e sentiva le mani pulsare. Poi fu la volta delle ginocchia che cominciarono a bruciargli, e sentiva un ronzio salire lungo la colonna e culminare nella testa in forma di luce e di energia. Durante tutte queste esperienze il respiro era irregolare - a volte rapido e superficiale, altre volte lento e profondo. Ogni nodo dentro di lui sembrava si allentasse ed era come se avesse le doglie. Verso la fine di questa meditazione sperimentò una grande pace interiore, una profonda conoscenza del suo più intimo sé, insieme a un senso di libertà e al sentimento di "essere di nuovo a casa". Il giorno dopo gli fu difficile ritornare allo stato di normalità. Era scoordinato e incapace di concentrarsi e per parecchi giorni si sentì fisicamente spossato.
Le sue meditazioni divennero sempre più profonde. Poi per alcuni giorni sperimentò un intenso dolore all'alluce e al piede sinistro, che si diffuse nella parte inferiore della gamba. Sentì un dolore anche nella parte sinistra del retro della nuca e nel suo occhio sinistro, che di tanto in tanto si chiudeva automaticamente. Dopo alcuni giorni, questo dolore intermittente svanì. Il dolore nella gamba, che non lo aveva mai lasciato, scomparve nello stesso periodo.
Nella sua vita di tutti i giorni, la famiglia e gli amici lo vedevano più rilassato. Un fisioterapista, che lo visitava regolarmente, confermò il fatto che il mio amico fosse più rilassato e coordinato da quando aveva avuto il risveglio della kundalini. Il sentimento di "essere a casa" crebbe in un sentimento di unità con il mondo.
Nelle meditazioni continuava ad avvertire un prurito sulla fronte e a volte sulle guance, indice di un'ulteriore progressione del ciclo della fisio-kundalini.
Verso la fine del 1976, fece visita a Swami Muktananda nell'ashram di Ganeshpuri, in India. Meditava tre volte al giorno per un totale di quattro ore e altre due o tre ore le passava a cantare. In meditazione sperimentò quasi sempre uno stato di amore e beatitudine estatici, e spesso si "fondeva nella luce blu della coscienza". Questa intensa disciplina spirituale stimolò l'energia della kundalini nella regione del primo e del secondo chakra. Il risultato furono delle potenti ondate di energia che provocarono degli spasmi di piacere al suo sistema uro-genitale. Percepì il suo liquido seminale scorrere verso l'alto lungo il canale centrale (noto come *sushumna-nadi*).
Più tardi comprese che questa esperienza corrispondeva alla "perforazione del primo nodo". Entrò spontaneamente in un periodo

di totale castità e la notte stessa vide le unghie delle due dita dei piedi più piccole staccarsi.
Dopo essere tornato dall'India, trascorse molti anni integrando le sue esperienze spirituali con le faccende della vita quotidiana, raggiungendo un equilibrio e un'armonia rari. Seguirono altre esperienze spirituali che indicavano la "perforazione del secondo nodo". Durante una delle sue meditazioni serali all'ashram di Ganeshpuri, dov'era tornato, l'energia kundalini si concentrò nel centro sottile tra le due sopracciglia. Swami Muktananda camminava verso di lui e all'improvviso appoggiò le dita sullo spazio tra il sesto centro e il centro posto alla sommità del capo. Correnti di energia kundalini si mossero verso il centro sopra la testa, lungo una traiettoria a forma di V. Da quel momento l'energia kundalini non ha lasciato, se non raramente, il centro nella testa.

Discussione

Il complesso della fisio-kundalini ha numerosi tratti caratteristici, sia oggettivi che soggettivi. La tipica progressione della fisio-kundalini, come si trova nei testi classici, di fatto è caso raro, ma spesso si manifestano molti dei suoi effetti.
Se accettiamo l'idea che questi effetti siano i risultati dell'azione riequilibratrice della kundalini, che rimuove i blocchi in tutto il sistema corporeo, allora la differenza tra i sintomi individuali riscontrati significa che vi sono blocchi in aree differenti. Questo forse si verifica per la disuguaglianza esistente nel patrimonio genetico e nella storia di ogni individuo. Inoltre, la variabilità dei tempi in cui il ciclo della fisio-kundalini si attua - che può durare da alcuni mesi a molti anni- può dipendere dalla diversa intensità della pratica meditativa del singolo e da quanto equilibrio si deve ristabilire.
Spesso il ciclo non compie interamente il suo corso, come già notato. Un'interruzione del ciclo della fisio-kundalini accade in coloro che rimangono affascinati da qualche abilità psichica specifica. Inoltre, i segni e i sintomi non sono presenti di continuo, ma fanno la loro comparsa a intervalli, preferibilmente in meditazione, in momenti di relax o nel sonno.

7

Racconti in prima persona

Scrittrice-artista

Questa donna molto creativa di quarant'anni ha un'intensa produzione artistica e un forte desiderio di integrare tutti gli aspetti della sua vita. Per lei l'attività della kundalini si è manifestata principalmente in visioni e suoni, oltre ai tipici fenomeni della kundalini. Il racconto che segue è un riassunto in prima persona della sua esperienza della kundalini.
Nell'estate del 1966 mi svegliai con così tanta energia sottile nel corpo da non poter più dormire per due mesi, e nei sei mesi successivi continuai comunque ad avere dei disturbi del sonno. Nella fase iniziale del risveglio della kundalini, ebbi una visione della terra nella sua globalità e udii una voce che diceva: "Impara gli archetipi profondi dell'umanità".
Mi ci volle un po', prima che potessi davvero imparare, studiare o fare qualsiasi cosa, perché il mio intero corpo si stava aprendo a dei mondi del tutto sconosciuti. Di notte camminavo e studiavo e di giorno adempivo ai miei doveri di madre e casalinga.
Allora, non sapevo nulla della kundalini. Furono gli altri che più tardi riconobbero che quello che mi stava capitando era un risveglio della kundalini. Per me l'esperienza fu improvvisa, inaspettata e innegabile. Non fu facile, soprattutto perché nessuna tra le persone che avevo intorno era informata su questo fenomeno. Mi era difficile gestire tutto il potere di cui era carica quell'esperienza, dato che spesso sentivo che mi stavo espandendo, che ero colma di

gioia e che venivo nutrita spiritualmente, specialmente quando ero da sola.
Nel 1963 ho iniziato la meditazione zen, che credo sia stata la causa principale del risveglio della kundalini, oltre a essermi stata d'aiuto, insieme alla meditazione vipassana, nell'integrare questa esperienza.
L'aver avuto accesso a questa energia è la più grande ricchezza della mia vita e come tutte le ricchezze non è sempre facile da gestire. A volte, sentivo un formicolio di energia un po' in tutto il corpo. Qualche volta la sperimentai sotto forma di dolore, oppure in forma di estasi, di beatitudine, di gioia immensa e di rivelazione. Imparai che resisterle mi conduceva al dolore, mentre accettarla mi portava alla beatitudine. Con il tempo imparai a reagire nel modo giusto. Durante i primi due mesi, arrivai a pensare che non avrei mai più ritrovato il sonno. All'inizio la cosa era inaccettabile, ma poi mi rassegnai.
Benché avessi accettato l'inaccettabile, tuttavia non avevo un mio orientamento, né esempi o modelli di vita, adatti a questo aumento del livello di energia. Mi sembrava che andasse oltre le mie possibilità. La luce e i mondi sottili si confondevano con la percezione ordinaria. Ciò era molto disorientante e cercai delle mappe per questi nuovi territori. Da qui la "chiamata" per imparare gli archetipi dell'umanità.
Infine iniziai a trovare le risposte alle mie domande nel mondo dei miti, dell'arte sacra, delle religioni e del misticismo, materie che studiavo di notte. L'intensità del mio studio e della mia ricerca durò otto anni. Poi sentii che finalmente ero riuscita a integrare l'improvviso risveglio del 1966 con il resto della mia vita. Fino ad allora l'aumento di energia era avvenuto in piccole dosi e riuscivo a controllarla più facilmente con la pratica di meditazione.
Le cosmologie spirituali nei miti, nelle religioni e nell'arte sacra mi diedero delle chiavi di lettura sulle leggi universali, valide anche per i mondi sovrasensibili a cui avevo avuto accesso. La mia ricerca non ebbe mai fine, ma nel frattempo ho scoperto delle costanti olistiche negli archetipi. Questo orientamento olistico è, per me, il fondamento per una vita e una cultura nuove.

Sono convinta che l'esperienza della kundalini non è solo di ordine fisiologico o psicologico, ma è anche cosmologica e spirituale. Nel mio caso, si tratta di una risposta a una chiamata spirituale, che richiede delle soluzioni cosmo-psicologiche. La comprensione dell'ordine cosmico è sincronica a quella dei livelli più profondi della natura umana. L'energia kundalini possiede il voltaggio o la carica che mi spinsero in mondi che vanno al di là della mia consapevolezza sensoriale. Con il passare degli anni questi mondi supersensibili sono diventati il nutrimento e la guida della mia vita.
Nel 1976 sperimentai di nuovo un aumento di energia ed ebbi una visione che divenne la linea direttrice della mia vita futura. Questa visione riguardava un linguaggio universale. All'inizio della meditazione apparve un punto di un'intensa luce blu, bellissima e ultraterrena. Poi la luce blu mi avvolse ed entrai in un mondo dove vidi chiaramente tre esseri immortali. L'essere al centro era bianco e ai suoi lati c'era un essere immortale di colore rosso e uno di colore blu. Dal palato (dal cervello?) discese un nettare, che pervase di beatitudine il mio corpo. Vidi paesaggi celestiali e gli esseri Immortali mi rivelarono la struttura luminosa sottostante alla natura. Mi fu accordata una visione del futuro del nostro pianeta. Mi fu detto che ci sarebbe stata sofferenza umana, ma che ci sarebbero anche stati dei bambini che avrebbero compreso il linguaggio universale che mi era stato rivelato.
Queste visioni e voci non sono semplici allucinazioni. Nella mia comprensione, la differenza tra le visioni e le allucinazioni sta nel fatto che le prime sono delle istruzioni chiare su cosa fare nella vita ed hanno un risvolto positivo nella vita della persona. Le allucinazioni hanno la stessa funzione psicologica, ma avvengono a persone che non hanno integrato questa energia primaria, che genera dissociazione.

Nel 1984 sperimentai ancora un aumento di energia sottile, accompagnato da visioni e voci. Quella volta vidi i chakra, l'aura delle persone e molti spiriti. Ho imparato alcune tecniche sciamaniche per lavorare con questa energia, così da poter accedere ai mondi sottili, avere visioni e udire voci, quando lo desideravo. Impiegai

due anni per imparare a non essere in balia dell'estasi di questa energia, ma a radicarla, approfondirla e integrarla.
Nel 1986 mi ammalai a causa di uno squilibrio di energia spirituale, che era sul punto di distruggermi. Durante la malattia mi resi conto che se non fossi riuscita a padroneggiare l'energia sottile, sarei sopravvissuta ancora solo cinque anni. Dato che sentivo di non poter realizzare il mio destino in quel breve arco di tempo, lavorai consapevolmente alla ricostruzione del mio corpo fisico per controllare l'aumento di energia sottile.

Psichiatra

Quest'uomo di mezza età è un analista junghiano in cui il processo della kundalini era ripreso in seguito a un lavoro sul corpo. Ecco il racconto del suo incontro con questa grande forza.

Frequentavo la scuola di medicina alla fine degli anni '50, quando intrapresi la carriera psichiatrica, iniziando con un approccio freudiano, un po' conservatore. Poi feci sei anni di psicoanalisi individuale e accettai le interpretazioni riduttive di miei numerosi sogni di carattere religioso e di altri, che più tardi scoprii essere dei sogni telepatici veritieri, che disturbavano la vita privata del mio analista e creavano momenti di scompiglio in questa analisi eccessivamente razionale.
Durante l'ultimo anno di terapia, C.G. Jung mi apparve in sogno e presto mi si rivelò la sua visione tridimensionale della psiche.

Impegnato seriamente in un'analisi individuale junghiana e in un training presso l'istituto junghiano locale, fui guidato dai miei sogni nell'esplorare il regno della consapevolezza del corpo.
Questo tipo di lavoro fu accompagnato da un grande scetticismo. Ho evitato tutte le letture e le discussioni su questo argomento e ci andavo molto cauto, ancora influenzato dalle tesi dogmatiche di uno dei miei professori sull'opera di Wilhelm Reich, che parla dell'armatura del corpo, creata durante la fase psicotica. Anche verso lo Yoga e le altre pratiche e filosofie orientali ero altrettanto sospettoso e non avevo mai prestato loro troppa attenzione.

In questi sei mesi di lavoro sul corpo (che consisteva in respirazioni profonde e in movimenti estremamente lenti di piccoli segmenti corporei) fui molto sorpreso quando nella zona intorno agli occhi si manifestò un'attività convulsiva. Dopo ogni attacco di questa attività muscolare automatica, sperimentavo una leggera vibrazione che, con il passare del tempo, diventava sempre più intensa e piacevole. In successione, ogni sezione del mio corpo fu interessata da movimenti simili, e la regione della gola fu l'ultima ad esserne coinvolta.
Le sensazioni piacevoli dovute alla vibrazione aumentarono lentamente e non fu facile sviluppare una tolleranza per questo piacere. Ci furono anche delle esperienze dolorose. Per molti mesi un calore intenso si sprigionò dal mio addome, arrecando fastidio al mio partner, che dormiva al mio fianco. Quando le vibrazioni cominciarono a penetrarmi la testa, ebbi mal di testa per tre mesi e paura di diventare psicotico.
Nel corso di sette anni, queste vibrazioni totalmente autonome passarono gradualmente sotto il controllo del mio ego. Oggi posso sintonizzarmi con queste vibrazioni, chiudendo semplicemente gli occhi e dirigendo l'energia nel centro energetico o chakra che desidero stimolare. Questo lungo processo mi ha dato molti benefici. Sono in grado di sperimentare piacere in tutto il corpo, e questo diventa una vera e propria esperienza di meditazione. Posso liberarmi dallo stress all'istante, allontanando l'attenzione dal dolore fisico e ricaricando la mia riserva di energia esaurita.
In principio, quando l'energia nella testa mi procurava un'ebbrezza meravigliosa, ci prendevo gusto e mi ritrovavo il giorno dopo come dopo una sbronza. Per l'avidità di rivivere questa esperienza pagai un alto prezzo, un periodo di ostinata disforia.
I sogni mi davano spesso delle indicazioni su come usare l'energia e mi mettevano in guardia sulle trappole pericolose che potevo incontrare. Fui fortunato a essere in analisi con un analista che capiva il processo e il materiale simbolico dei miei sogni.
Durante questo periodo di intensa attività energetica, diversi pazienti manifestarono, in mia presenza, attività simili nel loro corpo. Ripensando ai dodici anni che mi separano dalla mia prima espe-

rienza di questa energia interiore, sento di aver ricevuto una grazia per il fatto di aver potuto sperimentare nella mia vita il dispiegamento dell'energia kundalini e del suo continuo perfezionarsi. Attraverso vie misteriose mi trovavo ad essere attratto da estranei, che avevano fatto un profondo lavoro di consapevolezza sul corpo e si erano aperti a un risveglio spirituale più profondo e a una vita più significativa. Ho la sensazione che questo sia un processo in movimento e sto aspettando i suoi ulteriori sviluppi.

Terapeuta

Questa trentenne single ebbe la sua prima esperienza della kundalini nel 1970 a seguito di una somministrazione di LSD. Allora non sapeva quello che le stava accadendo e i sintomi associati al risveglio della kundalini le arrecavano un gran fastidio. Nel marzo del 1981, dopo aver letto la prima edizione del mio libro, mi scrisse la sua storia in forma molto dettagliata. Quella che segue è una versione rielaborata del suo racconto.

Il mio contatto con la kundalini fu e forse rimane l'evento più importante della mia vita. Per anni non trovai nulla di scritto che potesse essere collegato alle mie strane, a volte terrificanti esperienze. Finalmente, dopo undici anni ho trovato che il vostro libro rispecchia, nei vari aspetti della kundalini in esso sintetizzati, le mie conclusioni.

Nel 1970, a diciotto anni, feci tre viaggi di LSD. I primi due furono bellissimi e "spirituali" - durante il secondo sperimentai uno stato simile al "satori". Durante il terzo viaggio ebbi un'esperienza chiamata "kundalini".

Prima della kundalini ero "consapevole" di poter dissociare la mente dal sé - di annullare la mia individualità senza la morte fisica. (Tutt'oggi, per me, questo non ha ancora un significato preciso, ma fu una mia esperienza). Subito dopo sentii un afflusso - un boato - di luce bianca che dalla base della spina dorsale veniva sparata su, attraversando e fuoriuscendo dalla testa. Mi spaventai, fui presa dal panico e pensai di essere sul punto di morire. "Tirai giù" con violenza l'ondata di energia luminosa. E ripetei la dinamica di nuovo e ancora, ad intervalli di secondi e minuti. Continuai a riportarla giù. Mi recai in un pronto soccorso e mi fu somministrata della torazina. Andai per sei mesi da uno psichiatra, che non mi aiutò molto, ma che fu un'ancora in mezzo a tutta quella confusione.

Il boato e l'ondata di luce bianca andarono avanti. Noi li chiamavamo dei ritorni di LSD. Al principio mi capitò diverse volte al giorno. A volte balzavo da un sonno profondo a causa di questo bianco boato ed ero molto preoccupata, convinta che stessi morendo o diventando pazza. Non ero affatto interessata all'esperienza in se stessa, ma solo a farla smettere. Dopo sei mesi di ansia, di palpitazioni, di perdita di peso e diarrea, entrai in un ospedale (di medicina generale, non psichiatrico) per una settimana, dove feci esami, riposai e recuperai le forze. La prima notte che ero lì, chiusi gli occhi per addormentarmi: percepii un tocco leggero tra le sopracciglia, e intuii che da quel momento le cose sarebbero migliorate. Mi ricordo che durante il mio ricovero qualche volta giocavo con le mani, dando forma a quelli che ora conosco come *mudra* (gesti spontanei) o mi divertivo a leggere la mano fino a non poterne più a tutte le infermiere che si presentavano da me, perchè avevano saputo quello che facevo. Forse ero anche brava; ma non ricordo.

In quel periodo iniziai a scrivere poesie. (La sola poesia che proposi fu accettata e pubblicata). Anche la qualità dei miei racconti migliorò notevolmente.

I due anni successivi furono difficili, anche se divenni esperta nel controllare le ondate di energia. Imparai a fermare questi afflussi alla base del cranio. A volte avevo la testa e il collo che mi si scuotevano, tanto era lo sforzo per riportare indietro l'energia. Non sempre mi sentivo in sintonia con il mio corpo; spesso era in una posizione leggermente diversa da quella che io immaginavo.

Dai venti ai ventidue anni ebbi numerose esperienze psichiche lievi. Le osservai tutte. Alcune erano dei sogni che prevedevano la posta che avrei ricevuto; uno anticipò un banale incidente d'auto. In un sogno sul battesimo, sperimentai luce-amore-gioia che fluivano dolcemente attraverso il mio corpo verso il cielo. I miei sogni sessuali divennero più reali, e in alcuni provavo degli orgasmi.

Tra i ventidue e i venticinque anni le ondate di energia non furono

così intense. Riuscivo a fermarle alla base del cranio. Sperimentavo dei fremiti e delle vibrazioni (visibili) che, se intensificati, diventavano un flusso. Un calore di circa 99-101 gradi era solito accompagnare le vibrazioni. Durante questo periodo presi parte, per un anno e mezzo, a una terapia di gruppo. Lì seppi esattamente cosa dovevo fare. La sola "resistenza" che avevo era il dover rimanere a osservare consapevolmente. Ebbi un flusso di energia che stavo bloccando volontariamente, e ora avevo un posto sicuro dove poter aprire gradualmente la valvola. Per i primi mesi feci veramente poco se non lasciare che il mio corpo fremesse, si surriscaldasse, così che io potessi abbandonarmi all'energia, piangere, ecc. Allora capii la relazione esistente tra l'energia kundalini e i blocchi psicologici. (E vi sono grata per il fatto di averne trovato conferma nel vostro libro.)
Durante la terapia, il blocco al collo svanì quasi impercettibilmente e tutto fluiva con una naturalezza sempre crescente. Sentii anche, per la prima volta, le sottili vibrazioni intorno al naso e alla bocca, e una dolce sensazione in tutto il corpo. Feci dei sogni "speciali" durante questo periodo - in cui volavo, vedevo paesaggi luminosi e mi sentivo piena di energia. Alcuni di questi sogni erano quasi opprimenti, ma sempre in positivo.
Dai venticinque ai ventisette anni non ero più spaventata dalle mie esperienze dell'energia kundalini. Quando avvertivo l'inizio del tremore e delle vibrazioni, andavo in un luogo dove potevo rimaner sola. Qualche volta lasciavo che il mio corpo assumesse delle posizioni che aveva voglia di prendere o respiravo liberamente, a volte il respiro diventava profondo, altre volte veloce; oppure fuoriuscivano suoni. Queste cose non erano, per me, né volontarie né involontarie, ma "concesse". A volte mi sentivo eccitata sessualmente; altre volte il petto, o il naso e la bocca vibravano; o allora erano i muscoli addominali che "si arrotolavano" o si contraevano; oppure udivo dei suoni acuti di campanelli o un ruggito sommesso nelle orecchie.
Iniziai a meditare alla mia maniera: mi rilassavo e lasciavo/causavo che un certo sentimento saturasse il mio corpo. Leggendo il vostro libro, mi accorsi che questo sentimento, nel diffondersi, seguiva lo stesso ordine che avete descritto, iniziando sempre dai piedi. Il sentimento

è un dolce, poroso senso di vuoto e non solo in superficie, e sentivo il mio corpo come se fosse fatto di un'unica sostanza/energia. Poi qualcosa accadde ai miei occhi: una pressione diretta su un punto dietro e tra di essi. Poi qualche volta tutto cambiava, e mi trovavo in un ampio spazio buio, di cui io ero solo un piccolo punto nel mezzo. A volte il corpo sembrava ondeggiare e muoversi in qualche punto lungo il suo contorno.
Negli ultimi due anni, mi sono spaventata solo una volta. Sentii come se io (il mio sé-energia individuale) diventassi sempre più grande (un'altezza di quasi sei metri), e temevo che mi sarei dissolta. La vibrazione sopraggiunse solo due volte, a quanto ricordo, e tutte due le volte in situazioni di "espansione della coscienza". Accolgo la vibrazione e le vado dietro, e il risultato è una gioia crescente - quando dura - un tipo di estasi terrena e un senso di apertura. Sono certa che potrei ricreare la vibrazione, predisponendo le giuste condizioni.
La sensazione di fluttuare in meditazione si è intensificata ed è come quando si sogna di volare. Una mattina ero a letto, e prima di svegliarmi mi sono resa conto che avrei voluto "andare verso l'interno" di alcuni centimetri, in più prima di svegliarmi, perché non ero del tutto rientrata nel corpo; lo feci e subito mi svegliai. Questo non fu un pensiero ma un'esperienza sensoriale. Un'altra cosa nuova, che a volte mi succede, è essere addormentata ma completamente cosciente (non so come altro descriverlo - non sto parlando di sognare come se fossi sveglia), e riesco a vedere ad occhi chiusi. Sono distesa sul letto e guardo attorno alla stanza con gli occhi chiusi e vedo le cose in dettaglio; non è come un sogno, ma come avere una visione.
Di recente ho sperimentato una sensazione fisica di "fusione" - la parola mi arrivò in sogno. Mi fondevo a un'altra persona. Prima ci fu il dolce sentimento poroso, di vuoto, poi i nostri corpi si unirono e le braccia, che si agitavano senza un ordine, ritrovarono la sincronia.
Vi sto raccontando questi sogni perché so che sono altre manifestazioni della kundalini. È la stessa energia che diventa sempre più raffinata, ed è la stessa sia che io sia sveglia, sia che io dorma o mediti.

Oggi, sei anni dopo questa lettera, questa donna non medita più e l'attività della kundalini si è calmata. I suoi interessi si sono spostati verso il mondo esterno. Sente di avere un blocco nel centro dell'ombelico e del cuore, sebbene continui ad avere delle esperienze psichiche frequenti, soprattutto di preveggenza e di sogni-realtà.

8

Sommario dei segni e dei sintomi

Studiando il complesso della fisio-kundalini, è utile distinguere i segni (dati oggettivi) dai sintomi (descrizioni soggettive), e inserirli in quattro categorie di base - fenomeni motorii, sensoriali, interpretativi e non fisiologici.

1. Motoria è ogni manifestazione che può essere osservata e misurata isolatamente.
2. Sensoriali sono le sensazioni interne come luci, suoni e esperienze, che in genere rientrano nella categoria delle sensazioni.
3. Interpretativo è ogni processo mentale che interpreta l'esperienza.
4. Non fisiologico è ogni fenomeno che, considerato senza riserve come episodio spontaneo, deve implicare dei fattori per spiegare i quali non basta la fisiologia.

Questa classificazione in quattro categorie è un valido aiuto. In realtà, gli effetti della fisio-kundalini - come il movimento automatico del corpo, il formicolio e la luce interiore - sono spesso solo degli aspetti differenti di un'unica esperienza integrata. Un'altra difficoltà è che alcuni fenomeni rientrano in due o tre categorie alla volta. Per esempio, la manifestazione fisica di calore appartiene alle categorie motoria e sensoriale, mentre "la visione unica" è sia sensoriale che interpretativa. In questo caso ho inserito l'esperienza in ognuna delle liste a cui si poteva riferire per facilitarne la consultazione, anche se viene discussa una volta sola.

Fenomeni motori

Movimenti automatici del corpo e Posture. I movimenti, che nel linguaggio yogico sono noti come *kriya* ("azioni"), sono spontanei, anche se la persona può ostacolarne la comparsa.
Essi possono interessare tutte le parti del corpo, inclusi gli occhi. I movimenti possono essere uniformi e sinuosi, spasmodici e a sobbalzi, o vibratori. Vanno dalle contrazioni muscolari a un tremore prolungato fino all'assunzione automatica di difficili e altrimenti impossibili posture di yoga (*asana*, *mudra*, ecc.). Una persona può assumere queste posizioni senza avere conoscenza di queste pratiche yogiche, che possono contenere un'indicazione su come sono state scoperte in origine. Questi movimenti automatici includono anche pianti, risa, urla e fischi spontanei.

Tipologie insolite di respirazione. Secondo la teoria yogica, la forza vitale (*prana*) pervade il corpo intero (e il mondo in generale). Il prana è strettamente legato al respiro, che è il meccanismo attraverso cui la forza-vitale entra, circola e lascia il corpo. Lo yogi, ma soprattutto il praticante di Hatha Yoga, aspira a controllare il flusso del respiro/forza vitale, al fine di armonizzare le energie del suo corpo e aumentarne la vitalità. Si pensa che ciò prepari il corpo all'assalto del processo spirituale, altrimenti noto come risveglio della kundalini che, come abbiamo visto, può avere tutti i tipi di effetti purificatori collaterali indesiderati.
La manipolazione yogica della forza-vitale si chiama tecnicamente *pranayama*, parola composta da *prana* (letteralmente "vita") e *ayama* che significa "estensione, allungamento". Questo termine viene spesso tradotto come "controllo del respiro", che è abbastanza adeguato, premesso che s'intenda il respiro come il veicolo della forza-vitale. Alcuni yogi passano molte ore al giorno a praticare diverse tecniche di pranayama, che di solito includono lunghe ritenzioni del respiro.
Gli automatismi che possono esserci nel ciclo della fisio-kundalini comprendono anche esempi insoliti di respirazione, come un respiro veloce, superficiale, profondo o ritenzioni prolungate dello stesso. Come per gli altri kriya queste alterazioni spontanee dell'abituale maniera di respirare di una persona possono essere la causa di un accumulo di ansia. Ma secondo gli yogi esperti, questi episodi sono una caratteristica più o meno costante del processo kundalini. Tuttavia, alcuni dei nomi più autorevoli scoraggiano l'uso del pranayama come strumento per accelerare l'ascesa della kundalini.

Paralisi. A volte, durante la meditazione il corpo si blocca temporaneamente in certe posizioni. La paralisi parziale delle due giovani donne, i cui casi sono stati discussi nel Capitolo 6, è da considerarsi rara. Le loro infermità si svilupparono gradualmente e durarono per lunghi periodi di tempo, e inoltre interferivano con le loro normali funzioni. In entrambi i casi, le paralisi scomparvero quando riuscii ad alleviare la loro intensa paura nei riguardi del processo della kundalini, con spiegazioni, supporto emotivo e incoraggiamento. Era come se le paralisi fossero un sintomo secondario e non un effetto primario del ciclo della fisio-kundalini - un cambiamento da una situazione di debolezza organica latente a un sintomo manifesto provocato dall'insorgere dell'energia kundalini.

Fenomeni sensoriali

Sensazioni di prurito. La pelle o l'interno del corpo può formicolare, pizzicare, prudere o vibrare. Descrizioni appropriate parlano di un profondo pizzicore estatico e di sensazioni simili all'orgasmo. Queste sensazioni di solito iniziano nei piedi e nelle gambe, o nella pelvi, e salgono lungo la schiena verso il collo e la sommità del capo, per poi scendere sulla fronte, il viso, la gola e terminare nell'addome. Raramente la progressione rispetta quest'ordine ma, quando succede, possiamo considerarla un tipico ciclo della fisio-kundalini.

Sensazioni di caldo e di freddo. Nel ciclo della kundalini è tipica la comparsa di sensazioni di escursione termica estreme, che coinvolgono tutto il corpo o parti di esso. Come per le sensazioni di formicolio o di prurito, esse interessano parti diverse del corpo, ma non sempre in forme riconoscibili. Queste sensazioni di caldo e di freddo hanno anche delle manifestazioni oggettive che, come abbiamo visto, possono includere dei fenomeni paranormali.

Luci e visioni interne. Una pluralità di esperienze di fotismo (di luce) possono presentarsi durante il processo della fisio-kundalini. Alcune tradizioni hanno registrato intere sequenze di tali fenomeni di luce. Swami Muktananda, per esempio, fece una distinzione tra le visioni di luce rossa della grandezza del corpo intero, le luci bianche e nere, e la "perla blu", della misura di una lenticchia in cui vide la matrice dell'universo. Queste luci o simili sono "viste" a volte per illuminare zone specifiche del corpo, come la spina dorsale o l'interno del cranio.

Si possono anche avere delle visioni articolate di una certa complessità, ma è più raro.

Ho già parlato dell'importanza delle esperienze di fotismo nelle tradizioni mistiche o spirituali del mondo. Le visioni di luce si riscontravano nella maggioranza dei casi della fisio-kundalini che ero in grado di studiare. Lo psichiatra, Richard Bucke, autore del libro di successo *Cosmic Consciousness*, lo considera il criterio più importante per decidere se un'esperienza è "cosmica" oppure non lo è. Egli immagina un'intera gamma di esperienze di luce, che vanno da sintomi soggettivi a segni oggettivi. Le più sottili esperienze sono, secondo lui, quelle in cui l'illuminazione è solo un altro modo di arrivare a un'intuizione, come nell'esperienza in cui diciamo "aha!". Poi ci sono le visioni della luce interiore o delle luci. Inoltre nell'ampia casistica si incontrano esperienze della luce interiore, accompagnata dall'abilità di vedere una stanza buia come se fosse illuminata; o casi più concreti e manifesti in cui *altri* percepiscono un'aura o un alone di luce attorno al mistico illuminato o all'essere realizzato.

Suoni interiori. I suoni percepiti internamente comprendono una varietà di rumori caratteristici, come fischi, sibili, cinguettii, ruggiti o note di flauto. Queste esperienze di tonalità furono riferite dalla maggior parte dei casi che ho avuto modo di studiare. Sembrano variare di poco, a seconda del tipo di pratica meditativa. I testi di yoga, in particolare i testi sanscriti sull'Hatha Yoga, contengono molti riferimenti a questo fenomeno e alcuni offrono persino una vera e propria suddivisione di tali suoni, procedendo dal più grossolano al sottile, per culminare nel suono "trascendentale" chiamato *nada*. Questo suono mistico è conosciuto anche come la sillaba sacra *om*.

Dolore. "Alcuni degli effetti del processo kundalini sono evidenti come sbattere contro il muro. Il dolore è uno di questi" (Wolfe 1978, p. 36). Le sensazioni dolorose sono spesso avvertite nella testa, negli occhi, lungo la spina dorsale, e in altre parti del corpo. Queste possono iniziare improvvisamente senza alcuna causa apparente, per poi svanire all'improvviso e misteriosamente dopo un certo periodo - che può durare alcuni secondi, ore o giorni. L'esperienza, descritta nel Capitolo 6, della psicologa che scoprì che i suoi mal di testa erano causati dal tentativo di controllare il processo della fisio-kundalini, suggerisce che il dolore durante il ciclo della fisio-kundalini potrebbe essere causato da una resistenza conscia o inconscia al processo stesso. Il caso dell'attrice evidenzia il fatto che il dolore può comparire quando il flusso della forza kundalini incontra un blocco nel corpo. Questa interpretazione può spiegare, ad esempio, il tipo di mal di testa associato al risveglio della kundalini. Itzhak Bentov ha sollevato questo argomento in un'intervista, rilasciata alla rivista *New Age* del marzo 1978. Mineda J.McCleave (1978), riprendendo le conclusioni di Bentov, ha dedicato un intero articolo a questo tema, intitolato "Kundalini, mal di testa e Biofeedback". Potrebbe esser vero affermare che su quaranta milioni di americani che soffrono di periodici mal di testa, una buona parte sperimenterebbe gli spiacevoli effetti collaterali di un parziale risveglio della kundalini. McCleave (1978) affermò:

> Leggeri mal di testa potrebbero essere dei sintomi non riconosciuti del risveglio della kundalini in una nazione che non ha alcuna comprensione del processo, ma che impara *quello che succede* attraverso l'esperienza, senza sapere *perché* succeda. L'emicrania forse è un antecedente all'attività della kundalini, o un disturbo collaterale. I mal di testa a grappolo, una forma particolarmente acuta che generalmente colpisce gli uomini, potrebbe spiegarsi con la natura ciclica della kundalini. Questi mal di testa sono più frequenti in primavera e in autunno. Nonostante si siano formulate molte teorie, nessuno sa

con certezza perché siano stagionali. La durata di questi mal di testa può variare da mezz'ora a due ore circa, e dopo scomparire per un breve periodo, e ritornare diverse volte al giorno con un dolore così intenso da costringere il malato ad andare su e giù per la stanza in preda all'agonia. Possono accadere in questa modalità a grappolo per settimane o mesi, per poi sparire completamente fino alla stagione successiva... Si sospetta l'interferenza di qualche tipo di chimica bioritmica. La ricerca sulla kundalini può aiutare a dare una risposta a questo enigma. (pp. 23-24)

Fenomeni interpretativi

Anormale o eccessiva emotività. Durante il ciclo della fisio-kundalini sentimenti di estasi, beatitudine, pace, amore, devozione, gioia e armonia cosmica possono affiorare tanto quanto sentimenti di paura intensa, ansia, confusione, depressione e persino odio. Inoltre, nei primi stadi del processo, le normali emozioni possono essere sperimentate con un'intensità maggiore del solito, mentre negli stadi successivi predominano sentimenti di beatitudine, pace, amore e appagamento.

Alterazioni dei processi mentali. Il processo del pensiero può essere accelerato, rallentato o del tutto inibito. I pensieri possono farsi disarmonici, strani o irrazionali. Il paziente può sentirsi sull'orlo della follia, entrare in stati di trance totale, o diventare impulsivo e sentirsi alienato e confuso. La maggior parte dei casi studiati presenta cambiamenti di questo tipo in qualche fase del processo. La confessione di Roger Walsh (1984) sulla meditazione e sull'attività del pensiero è molto pertinente. Ripensando a un ritiro di dieci giorni durante il quale doveva praticare "il vuoto della mente" (la meditazione vipassana buddista) per una durata di diciotto ore al giorno, scrisse:

> Sembra impossibile comprendere la sottigliezza, la complessità, l'infinita varietà, la quantità e l'ingannevole potere delle fantasie che la mente crea, come pure tenerle distinte dalla realtà, nel momento stesso dell'esperienza. Ancor più difficile risulta descriverle a chi non le ha avute... Rimasi stupito dal potere e dalla diffusione di questi dialoghi interiori e di queste fantasie di cui non si è coscienti nel normale stato di veglia. (p. 40)

Walsh ha descritto quanta ansia incontrò e come, una volta sparita quest'agitazione incontrollata, si trovò in un immotivato stato di ansia di fronte al fatto che le sue inspiegabili paure fossero svanite. Il processo della kundalini, come la profonda meditazione, rimescola i sedimenti dell'inconscio e pone una persona di fronte a quei materiali psichici che non vorrebbe vedere. Questo processo, oltre a non essere piacevole, è rischioso per gli individui più instabili.

Distacco. La persona che è nel processo della fisio-kundalini può stare ad osservare, da una certa distanza, i suoi pensieri, sentimenti e sensazioni. Questa coscienza del testimone non è una semplice indifferenza o un ansioso allontanamento, visto che il sé-osservatore si sperimenta in opposizione alle attività mentali osservate. A questa condizione si allude, per esempio, nell'espressione sufi "il fuoco della separazione" e nel concetto del "veggente" (*drashtri*) dello Yoga di Patanjali. Di solito questa condizione non interferisce con le normali attività fisiologiche dell'individuo.

Dissociazione. Lo stato di distacco, o la coscienza del testimone, si raggiunge quando non c'è identificazione o coinvolgimento attivo del sé con i processi mentali a cui è associato. Questa attitudine di distacco può non essere equilibrata quando sono presenti profonde resistenze psicologiche, paure, confusione, o pressioni della società o dell'ambiente. In tal caso l'atteggiamento distaccato può scaturire o essere accompagnato da uno stato isterico o simile alla schizofrenia. Inoltre, la persona può identificarsi egoisticamente con il processo della fisio-kundalini e illudersi di essere stata divinamente prescelta per una qualche grande missione. Squilibri di questo genere possono essere superati con il tempo e con un clima di comprensione.

Visione unica. Questo fenomeno è uno stato a sé, ben individuato nelle metafore e nelle immagini, usate da coloro che hanno avuto

questa esperienza. Per esempio, nella sua autorevole autobiografia, Swami Muktananda (1971) ne parla in questi termini:

> I miei occhi gradualmente si rigirarono all'insù e si centrarono sull'*akasha* (spazio) del *sahashrara* (centro nella testa)... Adesso non vedevano singolarmente, ma come se fossero uno.

In una conferenza tenuta nel febbraio del 1976, descrisse uno stato in cui i suoi occhi sembravano rivolti in egual misura sia all'interno che all'esterno, "vedendo" sia paesaggi interiori che esteriori. Il caso dell'artista, contenuto nel Capitolo 6, racconta come i suoi "occhi sembravano muoversi separatamente, con le pupille che erano dei fori nella testa e si incontravano nel centro". Flora Courtois (1970), una mistica moderna, descrisse così la sua esperienza:

> La mia vista era cambiata, concentrata in un punto infinitamente piccolo che si muoveva senza sosta su percorsi completamente liberi dai soliti vecchi schemi, come se fluisse da una nuova fonte...Era come se un occhio interiore, un qualche antico centro di consapevolezza che si estendevà in egual misura e contemporaneamente in tutte le direzioni, senza limiti, e che era là da sempre, fosse stato rimesso in funzione. Questa visione interiore sembrava essere focalizzata sull'infinito in un modo distaccato dalla vista immediata, ma che comunque aveva un effetto profondo sulla vista. (pp. 30-35)

Questo importante fenomeno di visione unica è spiegato anche da C.G. Jung nel suo seminario del 1932 sulla kundalini. Quando gli fu chiesto se non fosse Wotan ad avere perso un occhio, si trovò d'accordo, aggiungendo che anche Osiris lo aveva perso. Dopo aggiunse:

> Wotan ha dovuto sacrificare il suo occhio al pozzo di Mimir, il pozzo della saggezza che è l'inconscio; un occhio rimarrà nelle profondità o si rivolgerà ad esso. Quindi Jakob Boehme, quando era "incantato nel centro della natura," scrisse il suo libro sull'"Occhio rivoltato";

> uno dei suoi occhi era rivolto all'interno e continuava a guardare il mondo sotterraneo, che corrisponde alla perdita di un occhio; non aveva più due occhi per questo mondo.

Può darsi che questo sia il significato o almeno una parte di esso, contenuta nel noto versetto biblico tratto da Luca 11:34: "la luce del corpo è l'occhio; quindi quando il tuo occhio è singolo, il tuo intero corpo è anch'esso pieno di luce". Questo è il testo secondo la versione di Re James. In un'edizione più recente della Bibbia la parola "singolo" è stata cambiata in "suono", che è una reinterpretazione di un'esperienza specificatamente esoterica.
Si trova anche l'immagine dell'occhio unico dei ciclopi nella mitologia greca. Lo studioso britannico della Classicità E.A.S.Butterworth (1970) ha commentato saggiamente:

> Non conosco un'altra possibile spiegazione dell'"occhio" sulla fronte dei Ciclopi se non per l'*Ajna-chakra* di un tipo di yoga. Odisseo, secondo la mia opinione, nell'infilzare il "terzo occhio", mostra nella nostra *Odissea* il suo antagonismo verso tale visione da parte dell'uomo. (p. 175)

Il "terzo occhio" è iconograficamente rappresentato come posto nel mezzo della fronte. Ma come Da Love-Ananda (1978) ha chiarito, la sua vera posizione è nel centro stesso del cervello. Alyce Green (1975) ha riferito che una parte dei suoi pazienti di biofeedback ha avuto una visione interiore di un occhio unico frontale, mentre erano profondamente rilassati. Potremmo vedere in questo una rappresentazione simbolica del terzo occhio. La visione unica ha comunque molti aspetti, ma nel presente contesto si comprende essere un cambiamento nel funzionamento della vista.

L'esperienza del "Grande corpo". A volte il processo della fisio-kundalini è accompagnato da una sensazione di espansione del corpo fisico. Forse questo fenomeno è una versione intensificata dello stato di gioia, descritto come un "sentirsi più alti di alcuni metri". Qui il senso cinestetico sembra estendersi oltre i confini di solito speri-

mentati dal corpo. La persona si sente come se il suo corpo fisico si gonfiasse come un pallone.

Fenomeni non fisiologici

Esperienze di uscita dal corpo. Le esperienze di uscita dal corpo (OBE) riguardano il sentimento personale di lasciare il corpo fisico come un'identità cosciente informe o come una controparte superfisica ("doppio eterico" o "corpo astrale," ecc.). Questo fenomeno ha richiamato l'attenzione delle istituzioni mediche per l'alto numero di pazienti che ha riferito di aver avuto questa esperienza durante l'anestesia o comunque in uno stato di incoscienza. La medicina ufficiale considera le esperienze di uscita dal corpo delle allucinazioni o delle illusioni.

Nonostante ciò, ci sono stati dei tentativi da parte dei parapsicologi, atti a stabilire la natura oggettiva di queste esperienze. Ci sono delle prove che dimostrano almeno parzialmente l'oggettività delle esperienze OBE. Ciò chiama in questione l'attuale modello occidentale che mette in relazione il cervello con la coscienza. Come nella visione unica, il linguaggio usato per descrivere le OBE è così caratteristico che possiamo distinguerle da altri stati di separazione della coscienza.

Ci sono molti racconti aneddotici riguardo questa esperienza; fra i più interessanti c'è quello di Joyce MacIver (1983). Egli ebbe numerose esperienze OBE, tutte conseguenti alla sua pratica sufi di rilassamento e di meditazione. Ha osservato:

> In fretta, di solito era una questione di cinque o dieci minuti... Vedevo grandi banchi di nubi che digradavano e si separavano, si rigiravano indietro e poi scendevano di nuovo in formazioni e colori diversi e poi si dividevano, lasciando sempre libero il percorso al centro... In contemporanea, iniziava un movimento unito a calore dalla base della spina dorsale, che saliva e via via diventava più caldo, su verso le scapole ed era accompagnato da ondate di calore in ascesa lungo la pelle - tanto che a volte sentivo le braccia, le gambe, le mani, il dorso e solo dopo l'addome, invasi da un calore fastidioso. Questa forza di spinta, che si arrampicava lungo la colonna, sembrava che avesse incontrato dei blocchi prima di arrivare al collo. Non era un problema. Ogni volta che ripetevo l'esercizio, sembrava diventare ancora più forte e verso la fine della sesta settimana, notai dei lampi di luce nella stanza e vicino al mio corpo, oltre il Teatro Privato, che mi apparvero dietro le palpebre chiuse. (pp. 87-88)

Come scrissi nell'appendice al libro di Joyce MacIver, "Mi era chiaro che i suoi viaggi nei livelli nascosti della realtà avevano un effetto positivo sulla sua vita, di guarigione e di scoperta...Di frequente si controbatte a questa conclusione con l'opinione che tali esperienze sono possibili solo se uno ci crede. A ciò rispondo affermativamente e cioè che tali esperienze sono possibili solo se ci si crede, e forse è proprio tale fiducia che le crea. Questa risposta non diminuisce il valore dell'esperienza, ma invece lascia aperta e illimitata la nostra definizione del potenziale umano e fornisce orizzonti infiniti alla profondità e alle possibilità insite nella crescita spirituale" (pp. 129-130).

Per avere ulteriori informazioni sul fenomeno OBE suggerisco gli studi di Robert Monroe (1972), Sylvan J.Muldoon (1968, 1969) e Robert Crookall (1970).

Percezioni fisiche. Le persone in cui il processo della kundalini è attivo hanno riscontrato l'insorgere di abilità e di esperienze psichiche, come la capacità di ottenere informazioni attraverso strumenti diversi dai sensi fisici. Tali esperienze paranormali, se confermate, dovrebbero rientrare nella categoria "sensoriale" e, come le esperienze OBE, richiederebbero delle spiegazioni che vanno al di là dei modelli neurofisiologici di oggi.

In alcuni casi, è evidente che queste percezioni psichiche risultano essere una conseguenza di una kundalini risvegliata, anche se spesso ne precedono il risveglio. Questo può segnalare che il ciclo della fisio-kundalini si attiva più facilmente in persone che sono naturalmente più sensibili e psichiche.

Correlazioni con il modello di Bentov

Segni e sintomi motori. La corrente cerebrale può stimolare la corteccia motoria o i centri del talamo associati ai movimenti di un

gruppo muscolare, come i riflessi posturali. L'apparente non specificità di alcuni di questi movimenti può indicare che il centro di disturbo è localizzato nella parte profonda del cervello, piuttosto che nella corteccia. Allo stesso modo, si possono stimolare le varie tipologie respiratorie e come effetto secondario si può avere una paralisi.

Sensazioni corporee. Queste possono essere attribuite a una diretta stimolazione della corteccia sensoriale da parte della corrente generata negli emisferi cerebrali. La tipica sequenza delle parti del corpo interessate corrisponde alla loro successione di rappresentazione nella corteccia sensoriale: si inizia con gli alluci, poi le gambe, la schiena, la testa, gli occhi, la faccia fino alla gola per terminare nell'area addominale raffigurata appena sopra il lobo temporale. Secondo lo schema di Bentov, le primissime sensazioni corporali nel processo della kundalini appaiono nel piede, in particolare nell'alluce sinistro rappresentato nel solco centrale del cervello. (Si dice che il fiume sacro Gange abbia avuto origine dall'alluce di Dio. Nel Siddha Yoga i piedi del maestro sono oggetto di adorazione, soprattutto l'alluce.) L'esatta corrispondenza tra la sequenza di stimolazione, nel tipico ciclo della fisio-kundalini e la sequenza di rappresentazione nella corteccia sensoriale, conferma questo aspetto del modello di Bentov.
È interessante notare che secondo questo modello la gola e l'addome sono le ultime aree ad aprirsi, segnando il completamento del ciclo. L'importanza della gola è tradizionalmente riconosciuta in uno dei nomi esoterici dati alla kundalini, chiamata Vag-Ishvari ossia "Dea del linguaggio". È presumibilmente dopo l'apertura della gola, che i poteri magici leggendari di un adepto sono ampiamente glorificati.

Sensazioni di caldo e di freddo. Possono essere causate dalla stimolazione dell'ipotalamo. La rappresentazione del corpo in quest'area del cervello è meno specifica di quella nella corteccia, il che spiega l'assenza di regolarità di movimento di queste sensazioni particolari. Le manifestazioni oggettive di calore eccessivo sono difficili da spiegare soltanto

con lo schema di Bentov. Non sono contraddette, ma si suggerisce che si tengano in conto altri fattori del fenomeno della kundalini.

Fenomeni di luce e suono. Possono essere dovuti tanto alla stimolazione nei pressi delle regioni genicolate laterali e mediane, quanto alle onde permanenti generate nei ventricoli. La frequente assenza di elementi definiti potrebbe essere dovuta alla grande distanza del circuito dalla rappresentazione corticale di luce e suono. Delle visioni e delle voci definite possono indicare un diffondersi della stimolazione nelle aree adiacenti, collegate con il linguaggio, il suono e la visione. Se fossero determinate psichicamente, avrebbero quasi un'origine diversa e sconosciuta. Di certo, manifestazioni oggettive di luce, se provate, richiederebbero anche delle spiegazioni che vanno al di là della nostra attuale conoscenza.

Dolore. Il dolore può presentarsi quando la corrente generata nel cervello incontra qualche resistenza che non è facile da superare. La percezione del dolore può essere rivolta all'esterno e sembrare che venga da diverse parti del corpo, o la stimolazione motoria può causare tensione che produce del dolore nella stessa periferia. In definitiva, poco importa se queste impurità, o blocchi incontrati durante la risalita della corrente kundalini, siano localizzati nei chakra sull'asse spinale, come sostengono gli yogi, o nelle parti periferiche del corpo, o in particolari aree del cervello, o ad un livello mentale più sottile. Queste diverse possibilità non si escludono a vicenda e il risultato finale è lo stesso.

Emozioni e processi di pensiero alterati. Questi non sono incompatibili con il modello di Bentov, ma sono troppo complessi da spiegarsi in questo contesto.

Distacco e dissociazione. Wilder Penfield (1958) riferì di esperienze simili al distacco e alla dissociazione dietro diretta stimolazione dell'area 39 della corteccia. Quindi potrebbero essere una semplice conseguenza della circolazione della corrente, o potrebbero avere un'origine psicologica più sottile.

Visione unica e il grande corpo. Queste esperienze non sono in contrasto con lo schema di Bentov ma non possono essere spiegate in modo esauriente.

Uscita dal corpo e esperienze psichiche. Il modello di Bentov non fornisce una spiegazione per questi fenomeni, che sono stati oggettivamente provati, sebbene dia dei consigli sulla direzione da prendere nella ricerca. Parlerò meglio di ciò alla fine del prossimo capitolo.

Kundalini: classica e clinica

Come ho già spiegato, ci sono due modelli principali riguardanti l'attività della kundalini. Da una parte, c'è il modello classico esposto nelle scritture di Yoga e di Tantra dell'India. Dall'altra, c'è il modello fisiologico di Bentov insieme alle osservazioni cliniche presentate in questo libro.

Quegli aspetti del processo che potrebbero avere una base puramente fisiologica li ho indicati come *fisio-kundalini,* e la maggior parte delle mie osservazioni cliniche rientra in questa categoria. Questi segni e sintomi della fisio-kundalini differiscono in molti punti dalle descrizioni contenute nella letteratura yogica. La differenza più grande riguarda il percorso seguito dall'energia kundalini nella sua ascesa e le sensazioni corporee ad essa associate.

Secondo il modello classico, la kundalini si risveglia o è risvegliata alla base della spina dorsale, si muove lungo l'asse centrale del corpo e termina il suo viaggio quando raggiunge la sommità del capo. Lungo questo percorso, si dice che si trovino parecchi centri di energia psichica. Questi centri o chakra contengono le impurità che devono essere rimosse, affinché l'energia kundalini possa continuare la sua corsa verso l'alto.

Al contrario, il quadro clinico è che l'energia kundalini sale lungo le gambe e la schiena fino alla sommità della testa, e poi scende lungo il viso e la gola fino a raggiungere un punto terminale nell'area addominale. Qual è il legame tra queste due descrizioni?

Prima di tutto dobbiamo apprezzare il fatto che i resoconti yogici, oltre ad essere dogmatici, sono spesso molto precisi. Gli scienziati

occidentali discutono sul fatto che la vera localizzazione della percezione sensoriale si trovi nella corteccia, anche se le sensazioni sono percepite nella periferia. Parallelamente, gli yogi intendono dire che le sensazioni, i blocchi e le aperture (come l'apertura della gola) che si sentono in varie parti del corpo, sono rappresentate in forma sottile nei chakra lungo la spina dorsale.

Ancora un'altra possibilità è suggerita da uno studente di Swami Muktananda che mi raccontò (nel 1975) che sentiva l'energia kundalini diffondersi in tutto il corpo, ma soprattutto scendere dalla fronte sulla faccia e proseguire nella gola, nel torace e nell'addome, andare alla base della colonna vertebrale e solo successivamente dirigersi nel centro della colonna stessa e muoversi verso l'alto. Egli lo spiegò con il fatto che nel suo caso l'energia non era entrata profondamente nell'asse spinale.

Un'altra differenza tra le descrizioni classiche e quelle cliniche sta nel fattore tempo. Tutti i tratti caratteristici del complesso fisio-kundalini sono contenuti nelle descrizioni classiche. E tuttavia troviamo delle persone abbastanza "normali" che completano il ciclo della fisio-kundalini in pochi mesi, mentre le scritture yogiche fissano un periodo di tempo molto più lungo - si parla di anni - per completare il processo kundalini nel caso dei discepoli più avanzati. Da qui deduciamo che il risveglio completo della kundalini è un processo più vasto, di cui il ciclo della fisio-kundalini è solo una parte. È possibile che la fisio-kundalini sia un meccanismo che può essere attivato separatamente, come una parte del risveglio completo della kundalini. È ancora troppo presto per trarre le conclusioni finali.

Parte del problema sta nella difficoltà di confrontare i diversi stadi del ciclo, poiché di fatto molti processi si verificano in contemporanea. Inoltre, le differenze riscontrate negli individui complicano il quadro. Tuttavia è possibile far chiarezza in tutto questo, considerando il risveglio della kundalini come un processo di purificazione. Se le impurità o gli squilibri hanno una loro oggettiva realtà, dovrebbe essere possibile dimostrarne l'esistenza con dei test fisiologici e psicologici, e collegare la loro rimozione a segni e sintomi specifici rivelati clinicamente. Dato che il modello di Bentov spie-

ga come questo processo possa essere avviato e dato che sappiamo come possono essere riconosciute le sue fasi iniziali, gli studi su casi a lungo termine che coprono l'intero corso del dispiegamento della kundalini sono un passo logico successivo in questo ambito di ricerca. Sarebbero anche un prezioso aiuto per documentare concretamente le modalità in cui il processo kundalini dispensa la sua positività.

Il modello di Bentov può render conto in dettaglio di molti segni e sintomi osservati nel corso del risveglio della kundalini. Anche se risulta essere solo parzialmente corretto o in grado di spiegare solo una parte del fenomeno complesso della kundalini, a questo punto risulta essere di enorme valore euristico.

Quello che distingue il modello di Bentov da tutti i precedenti tentativi di spiegare la kundalini è che esso dà luogo ad altre ipotesi e suggerisce una serie di esperimenti per dimostrarle. Ecco alcune proposte.

1. Misurare i deboli campi magnetici attorno alla testa di un meditatore esperto, seguendo dei metodi quali quelli descritti da Brenner, Williamson e Kaufman (1975).
2. Determinare a che stadio della meditazione il microtremore irregolare diventa una vibrazione sonora.
3. Sviluppare un sistema di biofeedback per aiutare i meditatori a raggiungere la risonanza.
4. Studiare gli effetti della stimolazione magnetica su un lato e poi su entrambi i lati della testa.
5. Studiare le sensazioni di luce, calore e suono testimoniate dai meditatori e determinare quali possano essere collegate a delle condizioni misurabili in concreto.

9

Il ciclo della kundalini: diagnosi e terapia

Considerazioni diagnostiche

I dati clinici sottomano evidenziano una netta distinzione tra il complesso della fisio-kundalini e la psicosi. Queste scoperte forniscono anche una serie di criteri per distinguere queste due condizioni. In alcuni dei casi esposti in questo libro, si evidenzia come la condizione vicina alla schizofrenia possa risultare quando la persona che affronta l'esperienza della kundalini riceve delle risposte negative, sia in qualità di pressione sociale che di resistenze create da un precedente condizionamento.

La dimostrazione che queste due condizioni sono distinte e separate è fornita in particolare da due dei miei casi. Il primo è quello della donna-artista, contenuto nel Capitolo 6. L'altro non è incluso in questo libro e riguarda una persona che divenne "psicotica" dopo essere stata confinata in un ospedale di cure mentali a causa di un comportamento sconveniente. Ambedue riferiscono che, durante il ricovero nell'ospedale psichiatrico, erano quasi certe (insieme a molti altri pazienti) di poter dire chi tra loro era "pazzo" e chi era solo "originale e sovreccitato".

È probabile che questa sia una situazione in cui "si è portati a conoscere l'altro", e una persona in cui la kundalini è attiva può intuitivamente riconoscere lo stato della kundalini nell'altro. È interessante vedere come tali persone possano essere consultate quando serve assistenza per decidere dove si trovi la linea di confine tra i due processi in un particolare individuo (vedere Appendice 2 sui Mast dell'India).

Di solito i medici hanno un sesto senso verso ciò che è psicotico. Il più delle volte è questo senso per "l'odore" della psicosi che ci dice se un paziente non è equilibrato o se è invece in preda a delle forze psichiche positive. Inoltre, i medici esperti riconoscono se un paziente è pericoloso per se stesso o per gli altri. Gli individui che sperimentano ostilità o rabbia nelle fasi iniziali del risveglio della kundalini sono, secondo la mia esperienza, raramente inclini a drammatizzare le loro emozioni violente.

Quelli in cui predominano gli elementi della kundalini, sono di solito molto più obiettivi su se stessi e hanno un interesse a condividere le loro esperienze e i loro problemi. Quelli che invece mostrano comportamenti psicotici tendono a essere più indiretti, riservati e imprigionati nelle loro elucubrazioni mentali su un aspetto soggettivo di poco conto ma apparentemente significativo della loro esperienza, che non riescono quasi mai a comunicare.

I miei dati clinici insieme al modello di Bentov mi consentono di evidenziare molti tratti distintivi. Le sensazioni di calore sono comuni agli stati kundalini, ma sono rare nella psicosi. Caratteristiche sono anche le sensazioni di vibrazione o tremolio, formicolio e prurito che si spostano nel corpo secondo percorsi precisi, in base alla sequenza descritta in precedenza. Ma questi tratti possono essere irregolari in casi atipici o in chi ha delle idee preconcette su come le energie della kundalini dovrebbero circolare. Oltre a ciò, luci luminose possono essere viste internamente. Può esserci del dolore, che sorge all'improvviso e scompare allo stesso modo durante le fasi critiche del processo. Altrettanto frequenti sono le diverse modalità respiratorie come anche i movimenti spontanei del corpo. Si odono rumori simili a cinguettii e a fischi, ma di rado si sentono delle voci che disturbano come negli stati psicotici. Quando si sentono delle voci, le si percepisce venire dall'interno e non le si confondono con realtà esterne.

Le mie scoperte mediche confermano il fatto che la forza kundalini è positiva e creativa. Ognuno dei miei clienti soggetti alla kundalini è oggi una persona a suo modo felice. Tutti mi raccontano che possono controllare lo stress più facilmente e sono più predisposti alla vita di relazione.

I casi classici segnalano che quelle speciali capacità (conosciute come *siddhi* o "poteri") e quella profonda pace interiore sono i risultati del completamento del processo della kundalini. Ma nelle fasi iniziali lo stress, provocato dall'esperienza stessa, si accompagnava a una attitudine negativa verso se stessi, a volte opprimente e causa di forte instabilità.

L'esperienza dimostra che casi simili richiedono comprensione, coraggio e un sostegno amorevole. Precedentemente ho descritto il caso dello scrittore che era stato notevolmente disturbato da stati di trance spontanei. Scomparvero del tutto quando lo incoraggiai a entrare nello stato di trance volontariamente. Sottolineandogli la distinzione tra essere psicotico e psichicamente attivo, gli comunicai l'idea che i suoi stati di trance erano validi e significativi. L'accettazione della sua esperienza da parte mia lo aveva reso capace di accettarla a sua volta. Gli stati di trance smisero di controllarlo non appena rinunciò a opporre resistenza ad essi e alle energie contenute.

Allo stesso modo, la psicologa che accusava forti mal di testa, li vide svanire nel momento in cui smise di provare a controllare il processo, accettandolo. In altre parole, il dolore non era una conseguenza del processo della kundalini ma veniva dalla resistenza che la persona opponeva ad esso. Credo che sia valido per tutti gli effetti negativi del meccanismo della fisio-kundalini.

I sintomi causati dalla fisio-kundalini spariscono spontaneamente con il passare del tempo. Poiché si tratta essenzialmente di un processo di purificazione o di riequilibrio e dato che ogni persona rappresenta un sistema finito, il processo si auto-limita. Anche i disturbi non devono essere visti come patologici, ma piuttosto come terapeutici, visto che portano a una rimozione di elementi potenzialmente patologici.

La forza kundalini sorge spontaneamente dalle profondità del corpo-mente ed è apparentemente autonoma. La tensione e l'instabilità non sono perciò il risultato del processo in sé, ma si originano nell'interferenza cosciente o subconscia ad esso. Aiutare una persona a comprendere e ad accettare quello che le sta succedendo può essere la cosa migliore che possiamo fare. Di

solito il processo, se lasciato in pace, trova il suo naturale ritmo ed equilibrio. Tuttavia, se è già diventato troppo veloce o violento, per mia esperienza lo si può correggere, assumendo degli alimenti più ricchi, facendo dell'esercizio fisico intenso e sospendendo la meditazione.

Nelle persone in cui il processo della fisio-kundalini si è attivato con facilità e nelle quali è molto probabile che diventi violento e fastidioso, si è riscontrato un sistema nervoso particolarmente sensibile - i cosiddetti psichici naturali. Molti dei miei casi avevano avuto delle esperienze psichiche prima del risveglio della kundalini. Gli psichici naturali trovano l'esperienza della fisio-kundalini così intensa che non intraprendono i metodi classici della meditazione continuativa, che di solito aumenta il processo della kundalini. A volte, se non vogliono fare del tutto a meno della meditazione, possono adottare delle forme più blande di loro scelta. Buona parte della loro agitazione può essere dovuta al fraintendimento e alla mancanza di conoscenza del processo della fisio-kundalini. Piuttosto che aumentare la loro paura, si dovrebbe infonder loro conoscenza e fiducia, per permettere al processo di progredire a un ritmo il più possibile agevole e naturale.

Chiaramente, molto potrebbe realizzarsi cambiando gli atteggiamenti, prima di tutto in quelli che sperimentano il fenomeno della kundalini, ma anche nella nostra società in generale. Questo porterebbe un beneficio a tutti noi che ricerchiamo dei modelli vitali nel cammino spirituale. Purtroppo, nella nostra civiltà occidentale, i valori e i comportamenti spirituali sono repressi, mentre altre culture sono molto più avanti in questo campo, riconoscendo il contributo positivo dato dagli individui spiritualmente e psichicamente avanzati. Così a Bali lo stato di trance riveste un'importante funzione di adattamento per i bambini. Come ha mostrato Richard Katz (1973), i Bushmen africani si servono della trance, vissuta come un rituale centrale, per promuovere la coesione sociale. J. Scutch (1974) mi fece sapere che in Sud Africa una condizione psichica, che la psichiatria occidentale avrebbe probabilmente classificato come un attacco di schizofrenia acuta, è un prerequisito per l'iniziazione al sacerdozio in una tribù. Nelle regioni himalayane, i medium della trance rivestono un'importante funzione sociale. E potrei andare avanti a citare molti altri esempi senza difficoltà.

Al contrario, nella nostra cultura quante persone creative stanno soffrendo a causa di errori nella diagnosi? Ritengo che la categoria dei medici debba sentirsi in obbligo di correggere questi errori, e per esempio di riconoscere il fenomeno della kundalini come un processo non psicotico. È triste che della gente potenzialmente carismatica come gli sciamani, i medium e le persone devote a Dio (simili ai mast dell'India) siano, nella nostra società, messi sotto sorveglianza. Forse molti di loro, malgrado i loro tratti eccentrici, dovrebbero essere lasciati liberi, in modo da poter arricchire le nostre vite.

Il problema è quello di individuarli tra gli altri internati dei nostri ospedali psichiatrici. A questo proposito il lavoro di Meher Baba con i mast, contenuto nell'Appendice 2, potrebbe servire da utile precedente (vedere Donking 1948). Se, come ho suggerito, è vero che "si è portati a conoscere l'altro," tali persone potrebbero essere preziose per le nostre diagnosi e per il supporto terapeutico nei confronti dei casi della kundalini.

Fra quelli che affrontano il processo della kundalini senza una preparazione, non pochi, almeno qualche volta, si sono sentiti trattare come dei folli. Per evitare di essere etichettati come schizofrenici, o di essere ricoverati o trattati con i sedativi, essi si comportano in maniera normale e mantengono il silenzio riguardo alla loro esperienza. Ma immaginate il loro senso di isolamento e la sofferenza per il fatto di essere separati dagli altri. Noi dobbiamo raggiungere queste persone, le loro famiglie e il mondo più vasto della cultura, con l'informazione necessaria per aiutarli a riconoscere la loro condizione come una benedizione, non una maledizione. Di certo, non dobbiamo costringere le persone nel mezzo del loro processo di rinascita a sottoporsi a una terapia farmacologica o d'urto - due approcci che sono agli antipodi rispetto allo sviluppo creativo di sé e alla maturazione spirituale. Al contrario, dobbiamo iniziare a riconoscere che questi individui, sebbene siano confusi e spaventati, stanno già facendo una terapia dall'interno - una terapia di molto superiore a qualunque altra che la medicina moderna potrebbe proporre dall'esterno.

Kundalini come terapia

Molti dei miei casi di kundalini sono particolarmente interessanti, perché sono di supporto alla mia tesi che considera il processo della kundalini intrinsecamente terapeutico. Trent'anni fa uno scrittore-psicologo rimase ricoverato per tre mesi. Gli fu diagnosticata una crisi psicotica, caratterizzata da alterazioni nella capacità di giudizio, viaggi mentali, senso di grandezza e una iper attività. Dopo questo episodio rimase sempre un po' instabile e affetto da depressione cronica di media entità. Nonostante ciò, divenne terapista, a volte riusciva ad essere molto efficace, ma era costantemente coinvolto in problemi di transfer al contrario (cioè si lasciava coinvolgere troppo dai suoi clienti). Altre volte, era incapace di salvaguardarsi in modo adeguato.

Nel 1974 divenne discepolo di Swami Muktananda, un maestro di Siddha Yoga. Riscontrò che il suo soggiorno nella dimora indiana dello Swami e il contatto con quel maestro e con gli altri cercatori spirituali avevano avuto su di lui un potente effetto terapeutico. Fin dall'inizio del suo rapporto con Swami Muktananda, ci furono i segni di un risveglio della kundalini, che lo condusse o perlomeno si accompagnò a un prodigioso aumento nella sua produzione letteraria. Iniziò anche ad avere nuove intuizioni riguardo alle sue relazioni interpersonali e sviluppò un maggior controllo sulla sua vita. Lo incontrai spesso sia prima che durante questo importante periodo, e posso confermare l'incredibile rafforzamento della sua personalità, del suo carattere e dei suoi modi di rapportarsi al mondo, sia interiore che esteriore.

Analizziamo il caso della psicologa, ora cinquantenne, che soffrì di depressione acuta pluriennale e che tentò il suicidio due volte, ingerendo una dose eccessiva di sonniferi. Dopo ogni volta, rimase in coma per parecchi giorni. Il suo unico periodo di lungo ricovero all'ospedale avvenne prima di questi tentativi di suicidio, in seguito a una depressione seguita alla nascita del suo primo figlio. Per anni ricoprì una posizione di responsabilità come amministratrice e fu anche una terapista di successo. Durante tutto questo tempo si sottopose a una psicoterapia, che in parte era una psicoanalisi classica.

Nel 1972 questa donna prese parte a un ritiro di meditazione durante il quale trascorse molte ore ogni giorno a meditare. In poco tempo iniziò ad avere delle esperienze spontanee di kundalini. Successivamente divenne una discepola di Swami Muktananda. La conobbi nel 1973, e in questo primo anno mi apparve un po' chiusa in se stessa e riservata. Ma più tardi fiorì in una persona sicura di sé, integra, allegra e affettuosa. Mi raccontò che da allora non aveva più avuto un giorno di depressione e le mie osservazioni confermano la sua valutazione.

Ricordo di quattro sensitivi, ad ognuno dei quali fu diagnosticato un qualche tipo di disturbo convulsivo. In ciascun caso ci fu una notevole attenuazione dei sintomi e del loro bisogno di medicine anti-convulsive, dopo che essi scoprirono e usarono i loro talenti psichici. Anche altre ricerche di tipo creativo potrebbero avere un effetto ugualmente liberatorio. Queste quattro persone scelsero di diventare sensitivi di professione e nonostante non ci siano prove dimostrabili, è interessante notare la relazione causale tra il loro nuovo investimento di energia e un miglioramento dei sintomi. Sono quasi certo che ad un più alto livello di funzionamento, ottenuto attraverso il processo della kundalini, si accrescono tutti gli effetti positivi, con un miglioramento della salute e dell'equilibrio emozionale.

Come abbiamo visto, il processo della kundalini può anche essere distruttivo. Se lasciata a se stessa, una persona può essere sommersa da dubbi e paure, che potrebbero essere facilmente controllati in un ambiente comprensivo come una dimora spirituale o un monastero, dove gli effetti secondari e poco piacevoli legati al risveglio della kundalini sono letti correttamente, accettati e persino benvenuti.

Tuttavia senza un tale ambiente chi sperimenta questa forza può reagire in molte maniere indesiderabili. Gli individui ingenui possono interpretare l'esperienza come un cambiamento interiore così profondo e sconvolgente da convincersi di aver perso la salute mentale. È ciò che accadde per l'artista donna e per l'attrice di cui si parla nel Capitolo 6. Inoltre almeno in un esempio (quello della casalinga di mezza età) la confusione e il tumulto nati dal risveglio sponta-

neo della kundalini portarono a un'esaltazione psichica e alla mania di grandezza.
La psicologa affrontò la sua rottura interna diventando un membro di vari gruppi e trovando degli insegnanti e dei terapisti che potessero aiutarla. Per lei, fu indispensabile ricorrere all'aiuto di queste persone per un anno e più, prima che potesse continuare da sola. Lo scienziato, la cui comprensione era molto più adeguata e la cui situazione era abbastanza accogliente, fu in grado di adattarsi, riducendo semplicemente l'intensità delle sue meditazioni.
Ora dovrebbe essere chiaro che ai medici è richiesta attenzione nel valutare i sintomi di una kundalini attiva, quando fanno una diagnosi. I neurologi che affrontano problemi diagnostici che appaiono patologici, possono avvalersi di elementi diagnostici ripercorrendo la storia meditativa del paziente. In questo modo possono ritardare o evitare completamente procedure diagnostiche inappropriate e violente. Agli psicoterapeuti che trattano i casi di copertura isterica o di reazioni psicotiche al risveglio della kundalini si ricorda che, oltre alla neurosi o alla psicosi, è in corso un processo che va al di là della nostra ordinaria comprensione della psicopatologia e dei vari stati estatici descritti, per esempio, da William James (1929). Oltre alla psicoterapia, se richiesta, raccomando alle persone che sospettano di avere dei problemi legati alla kundalini di consultare subito qualcuno con un'esperienza in questo settore. Naturalmente, la scelta di una persona in grado di aiutare può risultare difficile. Anche il medico che ha sperimentato e ha esplorato i materiali disponibili, può non poter far altro che raccomandare al paziente la ricerca di un tale individuo. In alcuni casi può essere appropriato indicare al paziente un maestro spirituale che si sappia essere pratico del fenomeno della kundalini e meglio ancora che abbia il potere di attivarla con la trasmissione psichica, com'era il caso di Swami Muktananda.
A questo punto devo spendere una parola in favore della prudenza. Sono fermamente convinto che i metodi designati specificatamente per accelerare il risveglio della kundalini, come gli esercizi di controllo del respiro conosciuti come *pranayama*, siano pericolosi, a meno che non si pratichino direttamente sotto la guida di un insegnante spirituale competente o di un guru, che a sua volta dovrebbe essere già passato attraverso l'intero processo della kundalini. Una pratica sconsiderata delle tecniche yogiche di respirazione può liberare prematuramente delle forze interiori titaniche che l'individuo impreparato non ha i mezzi per incanalare e controllare. La kundalini può essere forzata, ma solo a proprio danno.

Epilogo

Nei circoli scientifici è una verità lapalissiana il fatto che molti esperimenti che hanno dei risultati sorprendenti e inspiegabili non vengano pubblicati, mentre quelli che appoggiano le ipotesi preferite vadano in stampa. In altre parole, il commercio della scienza non è l'ideologia oggettiva e scientifica che dovrebbe essere. Questo spiega perché le riviste scientifiche più rinomate, che naturalmente sono le più conservative, abbiano dato pochissimo spazio al tipo di fenomeni insoliti menzionati in questo libro. Tuttavia, ci sono molti ricercatori coraggiosi che non si sono lasciati scoraggiare da ciò, ma che continuano a dedicare la loro vita a esplorare le realtà psicospirituali.
Uno tra questi scienziati dissidenti è Hiroshi Motoyama. Ha fatto molto per verificare il sistema dei chakra e i meridiani dell'agopuntura attraverso una sofisticata strumentazione elettromagnetica. Fu nel suo laboratorio a Tokyo, in Giappone, che Itzhak Bentov ed io facemmo una serie di esperimenti che mostravano le differenze nell'ampiezza dei micromovimenti del corpo nella parte sinistra e destra della testa. Il movimento nella parte sinistra era maggiore del 50 per cento. Poco tempo dopo aver rilevato questa notevole differenza, ci siamo imbattuti in un'altra importante scoperta: quando il nostro soggetto entrava in uno stato di profonda meditazione, questa differenza tra il lato destro e sinistro del cervello veniva quasi annullata.
Nello stato di coscienza ordinaria l'ampiezza dell'elettroencefalogramma (EEG) in un emisfero del cervello è maggiore che nell'altro. Con il feed-back e la pazienza una persona può compensare questa differenza, e a quel punto si sperimenta una profonda pace e tranquillità. Forse la nostra scoperta è l'equivalente fisico di questo stato psicologico.

J. Millay (1976) osservò che i resoconti individuali di calma, di centratura e di luce erano comuni in un gruppo di studenti che raggiunsero, tra i 7 e i 13 Hz nell'EEG, una fase di coerenza tra l'emisfero cerebrale destro e quello sinistro. Un'altra conferma del legame esistente tra stati mentali e fisiologia si trova nel lavoro di Manfred Clynes (vedi Jonas 1972). Egli ha dimostrato che un'emozione può essere registrata da un semplice trasduttore sensibile alla pressione laterale e verticale. Clynes faceva immaginare ai suoi pazienti una particolare emozione e simultaneamente premeva sul trasduttore. Questo dava origine a un modello o a una forma d'onda caratteristici per ogni singola emozione.

Sylvia Brody e Saul Axelrod (1970) notarono che le risposte del feto avevano una forma, una direzione e un effetto. Più tardi, William Condo e Louis Sansere si accorsero che i movimenti apparentemente casuali dei bambini piccoli erano sincronizzati con il linguaggio dell'adulto che ascoltavano. Riassumendo il lavoro di questi due scienziati, Joseph Chilton Pearce (1980) affermò che da adulti abbiamo il nostro repertorio personale di movimenti micromuscolari, coordinati con l'utilizzo e la ricezione del linguaggio. Questi studi, simili a quelli già menzionati in precedenza, sono un'ulteriore dimostrazione del legame tra i sistemi motorio e sensoriale.

I miei colleghi ed io, come altri, abbiamo tentato di misurare i correlati fisiologici delle sensazioni di calore, luce e suono riportate dai meditatori. Come osservato nei casi di meditatori sottoposti al risveglio della kundalini, abbiamo registrato delle variazioni di temperatura in ogni caso. Tali cambiamenti potrebbero essere resi visibili da strumenti termografici medici di recente invenzione, senza la necessità di applicare dei trasduttori di temperatura ai corpi delle persone che meditano. Altri cercatori, in particolare R. Dobrin (1975) hanno descritto l'uso di tubi sensibili fotomoltiplicatori per rilevare la luce ultravioletta di bassa intensità dai corpi dei soggetti campione, ma fino ad ora è stata rivolta poca attenzione al fatto che tali misurazioni si collegano ai processi meditativi. I nostri tentativi di misurare le correlazioni fisiologiche delle sensazioni di suono dei meditatori non ebbero un esito positivo. Si è richiesto un lavoro secondo queste linee, usando attrezzature innovative e procedure sperimentali.

Aiuterà a vedere quanto di oggettivo esiste nei resoconti soggettivi dei meditatori.

Abbiamo fatto un interessante esperimento - che, per quanto sappia, non è mai stato confermato o ripetuto - usando il sensore di campi elettrici di Hiroshi Motoyama, altrimenti noto come "rilevatore dei chakra". Quando il soggetto è seduto in questa macchina, potevamo osservare le solite forme d'onda dell'EEG. Dopo alcuni minuti di profonda meditazione, forse nel punto in cui il soggetto aveva trasceso la coscienza ordinaria, appariva improvvisamente una diminuzione di questi segnali e un parallelo aumento in ampiezza in un'altra banda di frequenza, che gli strumenti non erano predisposti a registrare. Con nostra sorpresa, questa nuova forma d'onda era su una frequenza che andava dai 350 ai 500 Hz, molto più alta della frequenza che andava da 0 a 50 Hz della normale forma d'onda dell'EEG. Questi segnali di maggior frequenza dell'EEG potrebbero essere un indicatore fisiologico facilmente misurabile di certi stati meditativi e di esperienze fuori dal corpo, o di bilocazioni della coscienza. Se fosse così, un tema che da secoli è avvolto di mistero e di fascino può diventare, ai giorni nostri, una nuova frontiera per la scienza.

10

La kundalini e la vita spirituale

Il risveglio della kundalini può accadere e accade, come si è visto, anche senza nessuna preparazione spirituale o nessuna pratica di meditazione. Questo solleva il problema del ruolo della kundalini nel processo spirituale. Secondo alcune scuole di pensiero, la vita spirituale dipende dal potere della kundalini. Queste scuole insistono sul fatto che prima che si abbia una vera trasformazione spirituale, l'energia latente del corpo-mente deve essere resa attiva e ascendere alla sommità del capo, percorrendo l'asse vertebrale. Se ciò fosse vero, non dovremmo tener conto di molte tradizioni spirituali. Ci sono stati e ci sono degli autentici mistici che non hanno mai sperimentato coscientemente i sintomi psicofisici associati al risveglio della kundalini. Non conoscono i mal di testa, le sensazioni di calore, le correnti dolorose di energia che si sprigionano dai piedi o dalla base della colonna in direzione della testa, e neppure sanno delle sette o più ruote di energia presenti nel corpo. Purtuttavia, sono in grado di sperimentare l'unità della coscienza, la tranquillità e la beatitudine e possono essere anche dei sensitivi.

Se, come Gopi Krishna (1971), riteniamo che la kundalini sia un meccanismo evolutivo fondamentale, che sottende a tutti i fenomeni psichici e spirituali, allora ci sono due possibili spiegazioni per giustificare l'assenza dei sintomi legati alla fisio-kundalini in molti ricercatori spirituali e mistici realizzati. La prima spiegazione è che in questi individui è assente ogni tipo di ostruzione o resistenza psicofisica, fonte negli altri di complicazioni nel processo della kundalini.

La seconda è che la loro realizzazione psicospirituale è il risultato di un risveglio solo parziale del potere della kundalini. Entrambe le spiegazioni hanno i loro fautori e la mia opinione personale è che senza un'ulteriore ricerca, la discussione non può dirsi definitivamente risolta. Inoltre dobbiamo tener presente la relazione tra la kundalini e la vera spiritualità. Ammettendo che la kundalini adempia a una funzione di evoluzione nel corpo-mente, ci domandiamo se questo meccanismo non abbia davvero nulla a che fare con il processo spirituale. Dipende da cosa intendiamo per "spirituale". A questo punto dobbiamo osservare che la spiritualità è generalmente intesa come un'insieme di atteggiamenti e tecniche che conducono a esperienze, a poteri psichici e a stati di coscienza straordinariamente "allargati".

È chiaro che ciò renderebbe la spiritualità un problema di evoluzione del sistema nervoso, cosa che alcune persone rivendicano. Un punto di vista differente e più radicale è proposto dell'esperto Da Love Ananda (Da Free John). Egli si trova in perfetta armonia con le grandi tradizioni non-dualistiche del mondo, come l'Advaita Vedanta e il Buddismo Mahayana. In parole semplici, la sua argomentazione è che la maggior parte delle realizzazioni cosiddette spirituali sono *esperienze* originate nel corpo-mente, che non trascendono se stesse, ma sono il risultato di un'intensa ricerca finalizzata al raggiungimento dell'illuminazione e della felicità.

Al contrario, la vera spiritualità si fonda su una continua e costante trascendenza dell'ego, del corpo-mente e di tutti i possibili stati esperienziali. Non ha nulla a che fare con la ricerca di Dio o di possibilità evolutive più alte. Richiede che si viva sulla base del riconoscimento intuitivo del fatto che non c'è separazione dalla Vita, da Dio o dalla Realtà Trascendentale. Da Love-Ananda (1980) lo esprime in questi termini:

> Il nostro dovere non è di rivolgerci all'interno e raggiungere Dio, ma neppure rivolgersi all'esterno e servirsi di noi stessi in un atteggiamento auto-possessivo o anti-estatico che fa presupporre l'assenza o l'inesistenza di Dio. Il nostro dovere è quello di risvegliarci al di là di noi stessi, al di là dei fenomeni del corpo e della mente, per prendere coscienza di Quello, di cui il corpo e la mente sono elementi intriseci. (p. 18)

Un tale risveglio, o trascendenza di sé, è possibile solo quando iniziamo a comprendere che il corpo-mente egoico rifugge costantemente da tutto o, come direbbe Da Love-Ananda, "evita" sempre "le relazioni". Scrive:

> In voi la forza emotiva è stata contratta, e qualunque pensiero, considerazione, esperienza, desiderio, utilizzazione e manipolazione di voi stessi nel mondo non può modificare questa contrazione. Nessun risveglio della kundalini la tocca. Non ha nulla a che fare con la kundalini. Potete avere esperienze di kundalini fino alla noia, senza aver minimamente intaccato questo vostro rifuggire emotivo. (p. 20)

La pratica spirituale riguarda innanzitutto questo gesto automatico di allontanamento emotivo da una più ampia vita, o se volete, da Dio. Questo gesto ripetuto è l'ego ed è l'abitudine dell'ego che impedisce di realizzare Dio, o l'illuminazione nel momento presente. Perciò, la pratica spirituale consiste nello spingersi continuamente al di là del muro dell'ego, per raggiungere e accogliere tutta la vita senza paura, con un cuore aperto. Ci deve essere una totale chiarezza e integrità nei sentimenti di ognuno. La maggior parte della gente ha "il cuore collassato". Dubitano su Dio, sugli altri e su sé stessi. La loro parte sentimentale è atrofizzata.

Nella loro infelicità, sono in una ricerca senza fine di modi per star meglio. Se non possono consolarsi con i soliti piaceri del sesso, del cibo o del potere, cercano altri mezzi con cui stimolare il loro sistema nervoso. Diventano cercatori "spirituali", che sondano il potenziale del loro corpo e della loro mente. E nonostante ciò, la loro fuga dal sentimento elementare di dissociazione e di contrazione è destinata a rivelarsi inutile. Una persona non può trascendere ciò che non riconosce e comprende.

Non bastano tutti i fuochi d'artificio mistici nelle sinapsi del cervello per aiutare a superare la morsa al cuore. Quando la visione o l'esperienza della beatitudine svanisce, la persona ritorna al suo stato

di angoscia emozionale. A quel punto si dovrebbero rinnovare gli sforzi per stimolare il sistema nervoso o per spingere la kundalini in centri più alti al fine di sentirsi ancora beati. In questo contesto, esperienze psichiche o mistiche differiscono di poco dall'orgasmo. Sia che una persona stimoli gli organi sessuali o il cervello, il risultato è sempre solo un'esperienza psicofisica, non la realizzazione di Dio. In un discorso non pubblicato, dell'8 luglio 1978, Da Love Ananda osservò:

> Il desiderio di avere la kundalini nel centro del cervello è esattamente lo stesso che desiderarla nel centro del sesso. Si usa quello stesso meccanismo in una diversa direzione. Ma nessuna delle due direzioni è verso Dio... L'attaccamento al cervello con l'attenzione rivolta alla kundalini, o Corrente della Vita, è tradizionalmente ritenuta la via verso Dio. Questo è un errore che si è insinuato nelle tradizioni spirituali. La via che porta a Dio non passa dalla kundalini. Il risveglio della kundalini e l'essere assorbiti nel centro del cervello non è realizzare Dio. Non ha nulla a che vedere con la realizzazione di Dio. È solo un modo per sintonizzarsi in un meccanismo evolutivo straordinario. La via che porta all'unione con Dio si trova quando quel meccanismo è compreso e trasceso completamente.

La vera spiritualità è una cosa pratica. Inizia e prosegue nell'assunzione della responsabilità per la propria fuga dalle emozioni - per la propria insensibilità all'amore, per la mancanza di fiducia, per il senso di tradimento, di conflitto e di paura. Questo è quello che Da Love-Ananda (1980) intende per Via del Cuore.

> Il cuore è la chiave per la pratica della vita vera o spirituale. La gente tende a focalizzarsi sulle dimensioni della mente o del corpo, e a perdere quelle del cuore. Ciò nonostante il principio della spiritualità è nel cuore, e lì è acceso il fuoco del processo spirituale. Questo fuoco non si trova nel perineo e neppure alla sommità del capo. La radice dell'essere, il centro sentimentale del corpo-mente si trova nel cuore, nello spazio dell'Infinito. (p. 27)

Quando Da Love-Ananda parla del fuoco del processo spirituale non si sta riferendo a nessuna sensazione di calore, che appartiene al regno della fisio-kundalini, ma usa la parola metaforicamente. Il fuoco spirituale è la percezione soggettiva della catarsi, dell'essere purificati gradualmente da tutte le presunzioni, le opinioni, le illusioni e le delusioni e da tutti gli attaccamenti e le preferenze - vale a dire da ogni singolo movimento della nostra coscienza con il quale neghiamo la Realtà o ci sottraiamo a essa. Questa purificazione che si compie rimanendo focalizzati, invece di imbarcarsi in ricerche spirituali di ogni tipo, sia interne che esterne, può essere accompagnata da qualsiasi sintomo mentale o psichico - dallo sconforto alla malattia, incluse febbri o manifestazioni di calore in diverse parti del corpo.

Da Love Ananda parla dalla sua esperienza. È totalmente familiare con una vasta gamma di sintomi legati alla kundalini, e sa e insiste sulla differenza tra gli stati kundalini, le esperienze mistiche, i fenomeni psichici e il meraviglioso risveglio spirituale che non ha nulla a che fare con il sistema nervoso. Conosce la differenza tra il potere della kundalini e il Potere trascendente (o Shakti), che è l'aspetto dinamico, infinito e illimitato della Realtà Ultima.

Avvalendosi dei metafisici Indù, definisce quella Realtà Ultima come Shiva-Shakti. Shiva rappresenta l'aspetto Coscienza, mentre Shakti rappresenta l'aspetto Potere. Ma è possibile separarli solo a un livello concettuale, perchè in verità sono la stessa, unica Energia. Da Love-Ananda (1978b) ha sottolineato:

> Tutto quello che sorge è già l'unione di *Siva* e *Shakti*. Non è necessario far salire la *kundalini* di un solo millimetro. È già salita. Continua a salire e continua a scendere. È un cerchio che conduce al Sole, al Cuore (o il Sé più alto). Quando si vive la vita manifesta dal punto di vista del cuore, la completa ascesa e la completa discesa sono già avvenute e continuamente si rinnovano. (p. 85)

Da questa prospettiva, l'energia kundalini è solo una manifestazione di quella stessa unica Energia, o Realtà. È un fenomeno del cor-

po-mente umano in evoluzione prima che essa venga completamente risvegliata.
Il maestro illuminato trasmette Shiva-Shakti, o il Potere della Coscienza con la sua sola presenza. Egli non è altro da quella Realtà perché non patisce più per la finitezza del suo essere, dotato di un corpo e di una mente separati dagli altri esseri. Un essere illuminato vive nella pienezza e per la pienezza dell'unica Realtà. Perciò, la sua sola presenza ha un potere trasformativo, che è a vantaggio di coloro che possono sintonizzarsi con lui. Come spiegò Da Love-Ananda (1978b):

> La *Shakti* del vero *Guru* non è solo ed esclusivamente la *kundalini shakti*, che ritorna sempre alla Verità, cerca la Verità e ricerca l'unione che è anch'essa Verità. La *Shakti* che fluisce attraverso il vero *Guru* è già la Verità. È la Forza della Verità. (p. 116)

La comunicazione di ciò che è Reale da parte del maestro ha un effetto di purificazione sul discepolo, che riceve questa trasmissione spirituale. E questo è il suo vero scopo. La trasmissione del maestro può avere effetti molto diversi sul discepolo. Può condurlo a degli stati di assoluta beatitudine o di violenta reattività emotiva, a sentimenti di benessere o a episodi di malattia. Senza tener conto degli effetti, la funzione essenziale della trasmissione spirituale è quella di intensificare l'intera vita del discepolo. Perché è attraverso una tale intensificazione che si diventa sensibili e intelligenti rispetto all'attitudine di fuga o di auto-contrazione. Solo allora ci può essere un vero cambiamento o trasformazione. E un segnale di vero cambiamento sta nella buona volontà di trascendere anche la più straordinaria esperienza di beatitudine, finché non si sia instaurata la consapevolezza che esiste solo la Realtà incondizionata unitaria. Dai molti scritti di Da Love-Ananda e dai racconti dei suoi discepoli compare che tutto ciò non è solo filosofia. Egli è una voce autorevole che parla della sua realizzazione personale. Nella sua autobiografia, *The Knee of Listening*, descrive come, fino al suo secondo o terzo anno, si identificasse con una bolla di energia, di luce e di gioia perfetta, che chiamò il "luminoso". Subito dopo la

perdita di questa condizione eccezionale, si mise sul cammino della ricerca fino al 1970.
Da bambino entrava, periodicamente, in apparenti deliri febbrili durante i quali si risvegliava alla condizione del "luminoso". Benché il "luminoso" fosse scomparso, rimaneva presente in lui nella forma di un impulso misterioso. Fu solo negli anni passati alla Columbia University che iniziò a esplorare sistematicamente le possibilità del corpo-mente umano, sempre in cerca del "luminoso". Una notte, sentendo che aveva esaurito la sua ricerca, ebbe la seguente esperienza:

> Poi, all'improvviso, in un attimo, sperimentai internamente una totale rivoluzione di energia e di consapevolezza. Una comprensione di chiarezza assoluta si squarciò e sorse all'estremità di tutta questa coscienza. E tutta l'energia del pensiero che si muoveva dentro quella profondità sembrò cambiare la sua direzione in un punto insondabile. L'impulso che saliva mi fece alzare e sentii un'ondata di energia sorgere da queste profondità, espandersi e riempire il mio intero corpo ed ogni livello della mia coscienza con onde su onde della più bella e gioiosa energia... La testa aveva cominciato a farmi male per l'intensa energia che saturava il mio cervello... E finalmente mi ritrovai senza forze, vagabondando nelle strade, e alla fine potei ritornare nella mia stanza. (1978c, p. 14)

Quando approdò alla Università di Stanford, nel 1961, si era ormai convinto che lo stato di illuminazione gli era impedito da un semplice meccanismo nella sua coscienza. Prese in prestito il personaggio della mitologia greca, Narciso, per raffigurare quel meccanismo di auto-incapsulamento senza amore, l'abitudine dell'ego. In quel periodo fece molte esperienze psichiche e mistiche di rilievo. In particolare una è di nostro interesse. Durante una sessione formale di LSD all'Ospedale Amministrativo dei Veterani, nel Mountain View, in California, fu sopraffatto da una profonda emozione, che iniziava alla base della colonna e saliva verso il cuore, la gola, il retro della nuca, per terminare nel centro della testa. Scrisse così di questa esperienza:

> Ero divenuto consapevole della struttura formale del nostro essere vivente, analogo al sistema nervoso, ma molto più di quello, ciò che nei testi Indiani e di occultismo è definito come il "chakra del corpo" o la "Kundalini Shakti" risvegliata...Era proprio questa "forma", questo corpo ordinario e spirituale, che conobbi da bambino e riconobbi come il "luminoso". (1978c, pp. 18-19)

Aveva spesso sia l'esperienza della "forma sferica" del corpo cosiddetto astrale, che una sensazione di "pollici" che premevano su di lui. Benché queste esperienze avessero un certo fascino su di lui, la sua principale preoccupazione era quella di comprendere il meccanismo della "contrazione di sé". Quindi si accorse che aveva bisogno di un maestro.

Nel 1964 divenne discepolo di Albert Rudolph, conosciuto come "Rudi" o Swami Rudrananda. Era stato studente di Swami Muktananda e insegnava un tipo di Kundalini Yoga che era basato sullo sforzo individuale piuttosto che sulla trascendenza di sé e sulla grazia. Con Rudi, Da Love-Ananda ebbe le sue prime esperienze della trasmissione di energia psichica dal maestro al discepolo.

Trovando lo Yoga di Rudi in contraddizione con la sua idea che il processo spirituale fosse basato sull'abbandono, invece che sull'autodisciplina forzata, Da Love Ananda si rivolse a Swami Muktananda per essere aiutato. Dopo soli tre giorni trascorsi nella sua dimora, in India, Da Love Ananda sperimentò uno stato di estasi senza forma, nota come *nirvikalpa-samadhi*. Ritornò in India l'anno dopo e durante questo secondo soggiorno con Swami Muktananda, ebbe le più diverse esperienze della kundalini e molte visioni, inclusa quella della "perla blu", elemento chiave dell'ultimo periodo di ricerca dello Swami. Tutto questo fu confermato da una lettera dello Swami, gesto raro, che dichiarava che Da Love-Ananda aveva "raggiunto la liberazione dello yoga" e ora poteva insegnare agli altri.

Ma Da Love-Ananda sapeva che il suo viaggio spirituale non era finito e neppure aveva un particolare interesse a insegnare il Kundalini Yoga. Era certo che anche lo stato di estasi senza forma, che aveva sperimentato più volte, e tutte le altre visioni e fenomeni psichici, dipendevano dalla manipolazione del sistema nervoso. Perciò non

era possibile che fossero uguali all'illuminazione, o unione con Dio, che è invece continuativa. Così intensificò la pratica di auto-osservazione e di abbandono. Poi il 10 settembre 1970 gli accadde il seguente episodio:

> In un attimo divenni profondamente e chiaramente consapevole di chi fossi. Fu una scoperta tacita, una conoscenza diretta della coscienza stessa. Era la coscienza stessa senza l'aggiunta di una comunicazione di altro genere...non c'era alcun pensiero coinvolto. Io sono quella Coscienza. Non c'era nessuna reazione né di gioia né di sorpresa. Io sono Colui che conobbe. Io sono Quello...non c'era nient'altro da realizzare. Tutte le esperienze della mia vita mi avevano condotto a questo (1978c, pp. 134-135).

Dopo questo risveglio, Da Love-Ananda sperimentò un fiorire di attività psichica spontanea, che va ancora avanti e che dimostra il suo punto di vista, e cioè che l'illuminazione non è il fine, ma la base della trasformazione spirituale.

Appendice 1

Micromovimento del corpo come fattore di sviluppo del sistema nervoso

di Itzhak Bentov

Introduzione

Negli ultimi anni, negli Stati Uniti e in Europa, giovani e meno giovani si sono messi a praticare la meditazione. Una pratica regolare della meditazione ha un effetto calmante e stabilizzante su chi pratica (vedi Wallace e Benson 1972; Banquet 1972; Benson 1975). Dopo anni di pratica, avvengono nel corpo molti cambiamenti fisiologici. Tra questi c'è un cambiamento nella modalità di funzionamento del sistema nervoso. Queste alterazioni possono essere rilevate, applicando un balistocardiografo modificato su una persona seduta con la schiena eretta.

In teoria, quando si pratica la meditazione in modo appropriato, alla fine avviene nel corpo una serie di forti e insolite reazioni e compaiono degli strani stati psicologici. La "salita della kundalini", come descritta nei testi classici dello Yoga, è un impulso o una "energia" che diviene attiva in un "centro" o chakra, situato alla base della spina dorsale e poi la percorre verso l'alto. Nella risalita, l'impulso si ferma in molti centri lungo la spina dorsale, localizzati di fronte ai principali plessi nervosi nell'addome e nel torace, che vengono anch'essi stimolati nel corso del processo. Alla fine l'impulso termina nella testa. Lungo il suo percorso, esso può provocare dei movimenti violenti in alcune parti del corpo, che evidenziano una "resistenza" al suo passaggio. L'ascesa della kundalini può avvenire all'improvviso o nel corso di molti anni. Dopo essere entrato nella testa, l'impulso ridiscende sulla faccia, nella laringe e nella cavità addominale.

Molti meditatori si rendono conto che queste reazioni sono provocate dalla meditazione e non se ne preoccupano. Tuttavia, qualche volta questo meccanismo può avvenire in persone che non meditano. Le nostre osservazioni indicano che l'esposizione a certe vibrazioni meccaniche, onde magnetiche o suoni può causare questo meccanismo. Lo scopo di questo articolo è quello di portare questo processo e alcuni dei suoi sintomi all'attenzione dei medici.

Breve resoconto

Il balistocardiogramma di una persona seduta, che è in grado di modificare il suo stato di consapevolezza a suo piacimento, mostra un'onda ritmica sinusoidale tipica del soggetto che si trova in uno stato di meditazione profonda. Ciò è dovuto all'insorgere di un'onda stazionaria nell'aorta, che si riflette nel movimento ritmico del corpo. Questo oscillatore di risonanza (il sistema cuore-aorta) determina quattro altri oscillatori in successione, che alla fine si risolvono in un unico campo magnetico fluttuante attorno alla testa.
I nostri esperimenti iniziali indicano che i cinque sistemi di risonanza sono i seguenti.

1. Il sistema cuore-aorta produce un'oscillazione di circa 7Hz nello scheletro, compreso il cranio. Anche la parte superiore del corpo ha una frequenza di risonanza di circa 7Hz.
2. Il cranio accelera il movimento su e giù del cervello, creando delle onde acustiche piatte che si ripercuotono attraverso il cervello a frequenze KH.
3. Queste onde acustiche piatte vengono dirette dal cranio sui ventricoli, quindi mettono in moto e dirigono onde stazionare nel terzo ventricolo e in quelli laterali.
4. Le onde stazionarie all'interno dei ventricoli del cervello con frequenze sonore e ultrasoniche stimolano la corteccia sensoriale meccanicamente, e ciò si traduce in un impulso che si muove attorno ad ogni emisfero in un circuito chiuso. Un tale impulso in movimento può essere visto come una "corrente".

5. Da queste "correnti" circolari risulta che ogni emisfero produce un campo magnetico vibrante, e tali campi sono di polarità opposte.

Questo campo magnetico - che irradia dalla testa come se fosse un'antenna - interagisce con i campi elettrici e magnetici già presenti nell'ambiente. Possiamo considerare la testa come un'antenna che trasmette e insieme riceve, sintonizzata su una delle diverse frequenze di risonanza del cervello. I campi circostanti possono così ritornare al cervello sotto forma di segnale, modulando quella frequenza di risonanza. Il cervello interpreterà questa modulazione come utile informazione.
Questo documento presenta un resoconto preliminare sul possibile meccanismo della cosiddetta "kundalini". L'effetto della kundalini è visto dall'autore come una parte dello sviluppo del sistema nervoso. Questo sviluppo può essere suscitato dalla pratica di uno dei diversi tipi di tecniche meditative, o può avvenire spontaneamente. La ricerca in quest'area continua ed è in corso un'indagine sull'effetto della kundalini secondo diversi metodi.

Le misurazioni dl micromovimento con la sonda di capacitanza

I piccoli movimenti del corpo che accompagnano lo spostamento del sangue nel sistema circolatorio possono essere misurati da una sonda di capacitanza. Un individuo viene fatto sedere su una sedia tra due lastre di metallo, una posta al di sopra della testa e l'altra sotto il sedile, a 5-10 cm dal corpo.
Le due lastre del capacitore sono una sezione del circuito sintonizzato. Il movimento del soggetto modulerà il campo tra le due lastre. Questo segnale è analizzato e registrato in un unico canale di registrazione, che annota sia il movimento del torace causato dalla respirazione che il movimento del corpo che risponde allo spostamento del sangue nel sistema cuore-aorta. La traccia risultante (vedi Figura 2) è molto simile a quella del balistocardiogramma (vedi Weissler 1974), in cui il soggetto è disteso su una piattaforma, a cui sono attaccati tre accelerometri tra loro perpendicolari o estensometri che rileva-

no il movimento del corpo in risposta al flusso sanguigno. Ma nelle misurazioni della sonda di capacitanza, le forze gravitazionali e l'elasticità dello scheletro e della massa corporea rivestono un ruolo importante.

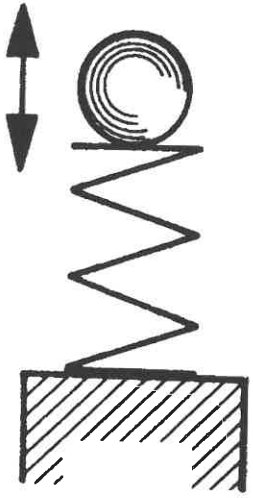

Figura 1: Massa su una molla.

Per fare un'analogia, un individuo seduto può essere rappresentato da una massa su una molla (vedi Figura 1): la molla è la colonna vertebrale e la massa è il peso della parte superiore del corpo. Con l'espulsione del sangue dal cuore, questa massa entra in movimento e inizia a oscillare alla sua naturale frequenza quando la persona si trova in uno stato si profonda meditazione.

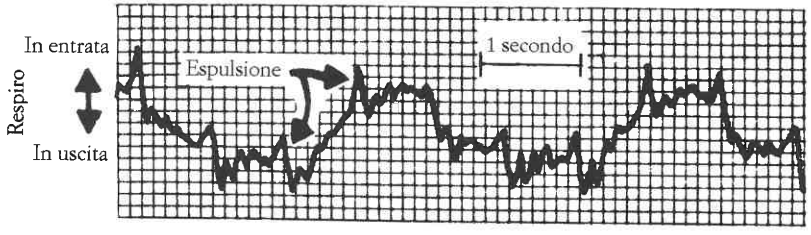

Figura 2: Tracciato di base di un soggetto in stato di riposo.

La Figura 2 riproduce il tracciato di base di un soggetto in stato di riposo, in cui il micromovimento del corpo è sovrapposto al movimento del torace provocato dalla respirazione. Sono ampie onde lente a intervalli di 3 secondi, o di 20 respiri al minuto. La prima onda di 7Hz si forma con l'emissione di sangue dal ventricolo sinistro, che fa ricadere il corpo in basso e lo fa oscillare. La seconda onda è connessa intimamente all'azione del sangue che fluisce attraverso l'arco dell'aorta, sollevando il corpo. La terza onda si forma all'incirca allo stesso momento della chiusura della valvola dell'aorta e del lieve riflusso sanguigno, chiamata incisione dicrota. La prima e la terza onda sono strettamente connesse al primo e al secondo suono del cuore.

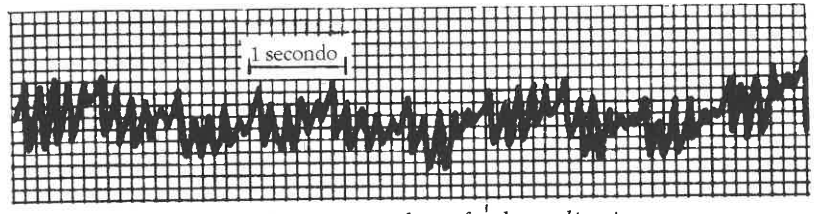

Figura 3: Registrazione di uno stato di profonda meditazione

La Figura 3 mostra la registrazione di uno stato di profonda meditazione di un individuo, pochi minuti dopo la lettura del tracciato di base. Il respiro si è fatto superficiale, come mostra il livello praticamente piatto delle onde di 7.5 Hz.
L'irregolarità che caratterizzava il tracciato di base (vedi Figura 2) è scomparsa. Sono comparse delle onde a intervallo regolare di grande ampiezza - delle vere e proprie onde sinusoidali. Un'onda sinusoidale quasi perfetta caratterizza questo stato. Il corpo si muove in maniera semplice e armoniosa.
La Figura 4 mostra il ritorno del tracciato di base nello stesso individuo. Il respiro è tornato ad essere profondo; è ricomparsa l'irregolarità dell'onda, ma non intensa quanto prima. Il lasso di tempo complessivo della registrazione era di circa 20 minuti.
Abbiamo notato che la regolarità nel ritmo si ottiene a spese del respiro. Il soggetto può respirare in maniera superficiale per molto

tempo senza poi dover compensare con dei rapidi respiri profondi. Questo è uno stato in cui sembra che diminuisca la domanda di ossigeno da parte del corpo. Se si smette di respirare per un po' senza essere in uno stato di profonda meditazione (vedi Wallace e Benson 1972), si raggiunge lo stesso ritmo regolare. Tuttavia, presto si verifica uno stato di mancanza di ossigeno e si deve respirare più intensamente per ristabilire l'equilibrio, mentre nello stato meditativo questa necessità non sussiste.

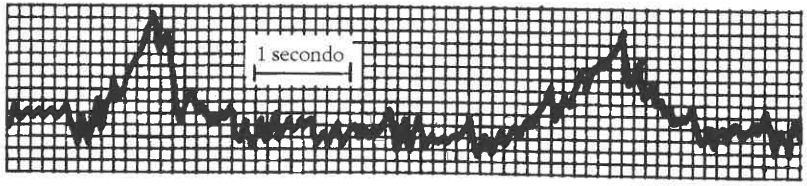

Figura 4: Ritorno al tracciato di base dello stato di riposo.

La formazione di un'onda stazionaria nell'aorta

Il movimento regolare del corpo segnala la presenza di un'onda stazionaria nel sistema vascolare, in particolare nell'aorta (vedi Bergel 1972).

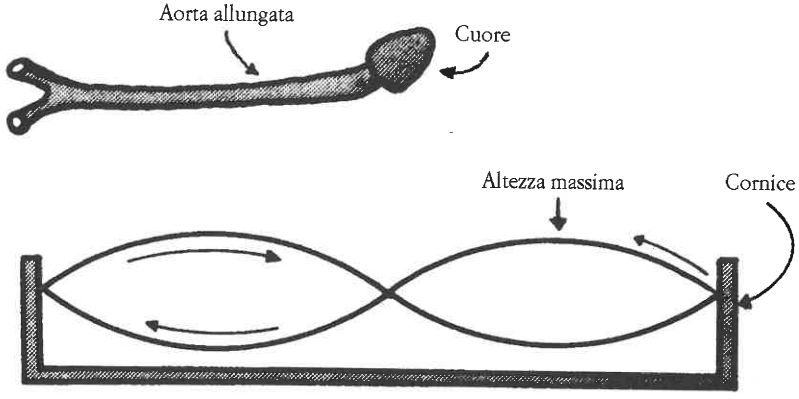

Figura 5: Comparazione dell'aorta a un laccio allungato in vibrazione. La lunghezza dell'aorta allungata è uguale alla metà della lunghezza d'onda del laccio.

Questa è la sola spiegazione possibile del movimento del corpo che riproduce un'onda sinusoidale. Questa onda stazionaria, come apparirà più avanti, ha delle vaste conseguenze e influisce su altri sistemi di risonanza del corpo, che sono tutti guidati da questo grande segnale.

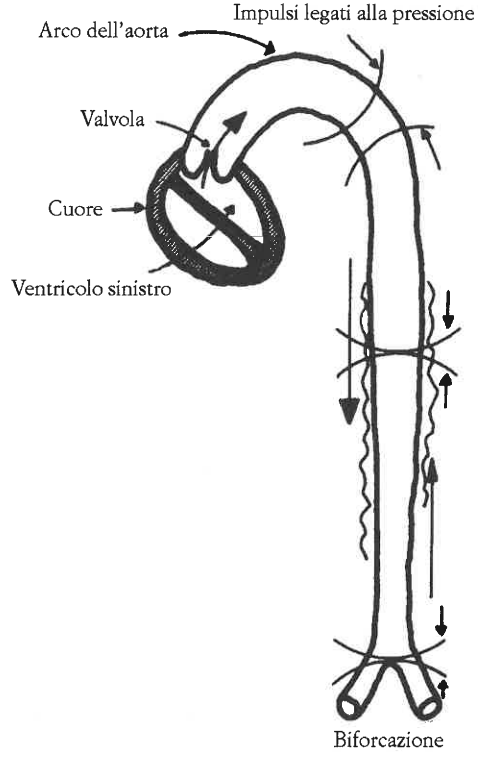

Figura 6: La collisione degli impulsi legati alla pressione che si muovono in senso opposto causa un'interferenza e una vibrazione distruttiva nelle pareti dell'aorta.

L'aorta è la principale arteria del corpo. Quando il ventricolo sinistro del cuore espelle il sangue, l'aorta, essendo elastica, si gonfia all'esterno in ugual misura, sui lati del ventricolo. A questo punto, un impulso dovuto alla pressione scende in basso lungo l'aorta. Quando

questo impulso raggiunge la biforcazione iliaca, parte di esso rimbalza e ritorna indietro lungo l'aorta (vedi Figure 5 e 6). Quando il tempo degli impulsi che scendono lungo l'aorta coincide o si sincronizza con quello degli impulsi che risalgono, si forma un'onda stazionaria. Quest'onda stazionaria di circa 7Hz produrrà nel corpo un movimento ritmico, purché l'aorta sia adeguatamente sintonizzata. Presumibilmente, si viene a creare un circuito di ritorno tra la biforcazione e il cuore, che poi regola il respiro in modo che i polmoni e il diaframma si rapportino all'aorta e ne regolino la sua resistenza. Questo fa sì che l'impulso dovuto alla pressione si sincronizzi sia con l'espulsione di sangue sia con l'incisione dicrota. Questo è un processo che avviene in maniera automatica nello stato di profonda meditazione.

Onde acustiche piatte nel corpo

Il movimento del corpo è relativamente minimo, da 0.003 a 0.009 mm, ma il corpo e in modo particolare la testa sono delle strutture dense e compatte. Muovendosi su e giù, il cranio porta un'accelerazione al cervello con un lieve impatto in tutte e due le direzioni (vedi Figura 7). Ciò attiva delle onde piatte acustiche e probabilmente elettriche che risuonano all'interno del cranio. Il cervello può essere considerato come un gel piezoelettrico, che converte le vibrazione meccaniche in vibrazioni elettriche e viceversa.

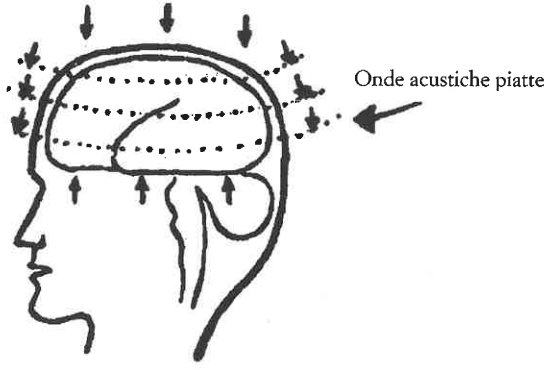

Figura 7: Onde acustiche piatte che attraversano il cervello.

Le onde acustiche piatte, riflesse dalla volta del cranio vengono dirette sul terzo ventricolo del cervello e su quelli laterali, come mostrano le Figure 8 e 9 (vedi Ruch e Patton 1962). Anche le onde acustiche ad alta frequenza prodotte dal cuore sono riflesse dalla volta craniale e concentrate sul terzo ventricolo e su quelli laterali.

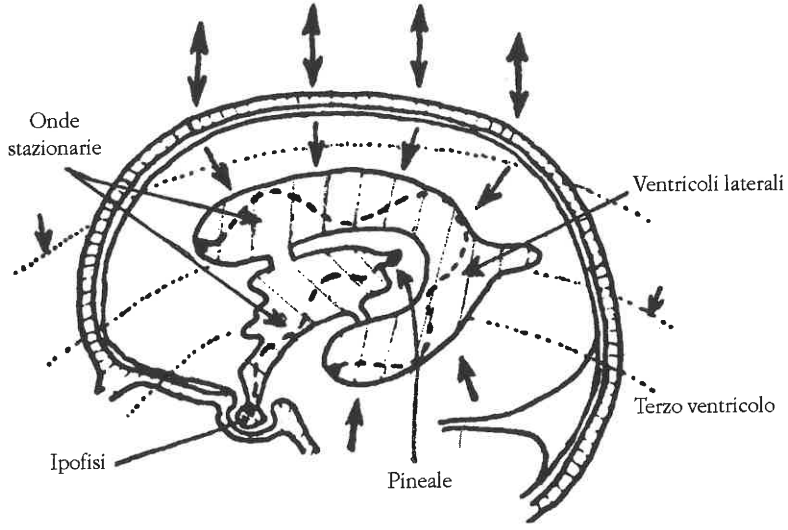

Figura 8: Sezione latero-trasversa del cervello che evidenza le onde acustiche stazionarie.

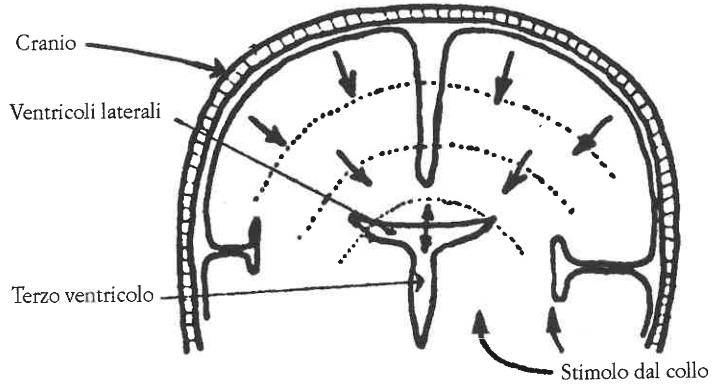

Figura 9: Sezione trasverso-frontale del cervello.

Onde acustiche stazionarie nei ventricoli

Una gerarchia di frequenze collega i 7Hz di movimento del corpo alle frequenze più alte nei ventricoli.

Il corpo può essere paragonato a una borsa di pelle elastica contenente un gel indurito e sorretta da una rigida armatura. Il movimento del sistema cuore-aorta mette in vibrazione questo gel secondo diverse modalità. Supponendo che la velocità di diffusione del segnale sia di 1,200 m/sec, le principali frequenze delle diverse parti del corpo, lungo l'asse verticale del corpo, sarebbero: (1) il cervello, 4,000 Hz; (2) circonferenza del cranio, 2,250 Hz; (3) il corpo in lunghezza, 375 Hz; (4) il tronco e la testa, 750 Hz; (5) i battiti cardiaci, da 35 a 2,000 Hz (vedi Stapp 1961). La componente di alta frequenza dei rumori del cuore, sebbene di bassa intensità, può riuscire a dirigersi direttamente ai ventricoli. Lo stimolo percorrerà il lato destro del collo, salirà al cranio e tornerà ai ventricoli riflesso dalla volta craniale.

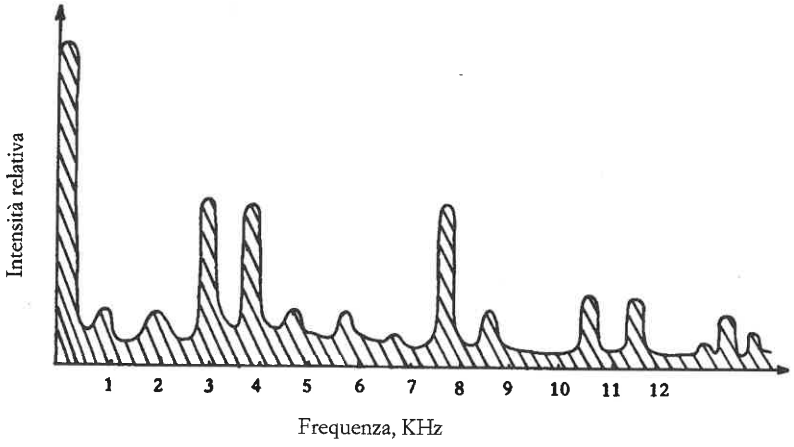

Figura 10: Distribuzione, in base alla frequenza, dei "suoni interni" percepiti dai meditatori.

Le rilevazioni della distribuzione in base alla frequenza dei "suoni interni", percepiti da 156 meditatori, furono fatte chiedendo a ogni meditatore di confrontare i suoni uditi durante la meditazione con

i suoni prodotti da un oscillatore di radio frequenza, tramite una cuffia posta su di un orecchio. Il soggetto ruotava il tasto di controllo dell'oscillatore di frequenza per abbinare i toni dell'oscillatore con quelli uditi o ricordati come "suono interno". La distribuzione secondo la frequenza non è lineare, ma mostra diversi picchi, armonici della frequenza di base e delle possibili frequenze dei battiti emessi tra il terzo ventricolo e i ventricoli laterali del cervello, che sono collegati da un ponte fluido. Nel raggio di frequenza al di sotto di 1 KHz, le onde acustiche stazionarie che percorrono il corpo fanno la loro apparizione insieme agli armonici più alti dei battiti e dei rumori del cuore.

La "corrente" circolare della corteccia sensoriale

La Figura 11 mostra la sezione laterale del cervello. La Figura 12 rappresenta la sezione trasversa dell'emisfero sinistro del cervello, corrispondente alla linea AB che taglia la corteccia sensoriale (vedi Ruch e Patton 1962).

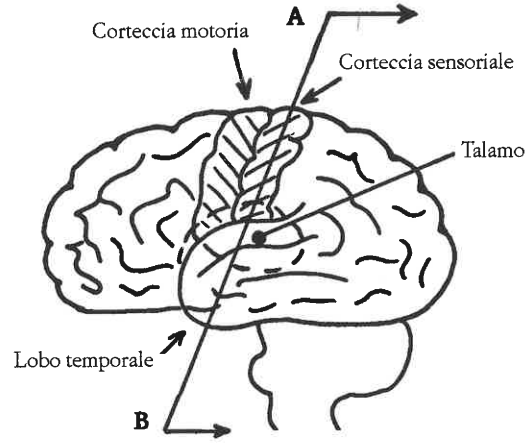

Figura 11: Prospettiva laterale del cervello, con la linea di sezione AB.

Le scritte nella Figura 12 riportano le zone della corteccia sensoriale corrispondenti a funzioni sensoriali specifiche e a tre centri del piacere, che producono sensazioni di piacere quando stimolati. Esse sono:

(1) la circonvoluzione cingolo, (2) l'ipotalamo laterale e (3) le regioni dell'ippocampo e dell'amigdala.
Appena sopra la parete superiore del ventricolo laterale inizia il solco mediale, la fessura che separa i due emisferi.
Quando nei ventricoli è presente un'onda stazionaria, la parete superiore dei ventricoli laterali si comporta come la pelle tirata di un tamburo che si muove rapidamente su e giù, come mostra la Figura 9.
La parte superiore dei ventricoli laterali è il corpo calloso, un ammasso di fibre nervose che collegano i due emisferi (vedi Ruch e Patton 1962). La vibrazione del corpo calloso e della massa cerebrale in generale può servire a dare il ritmo nella fase di sincronizzazione che avviene tra i due emisferi durante la meditazione (vedi Banquet 1972).

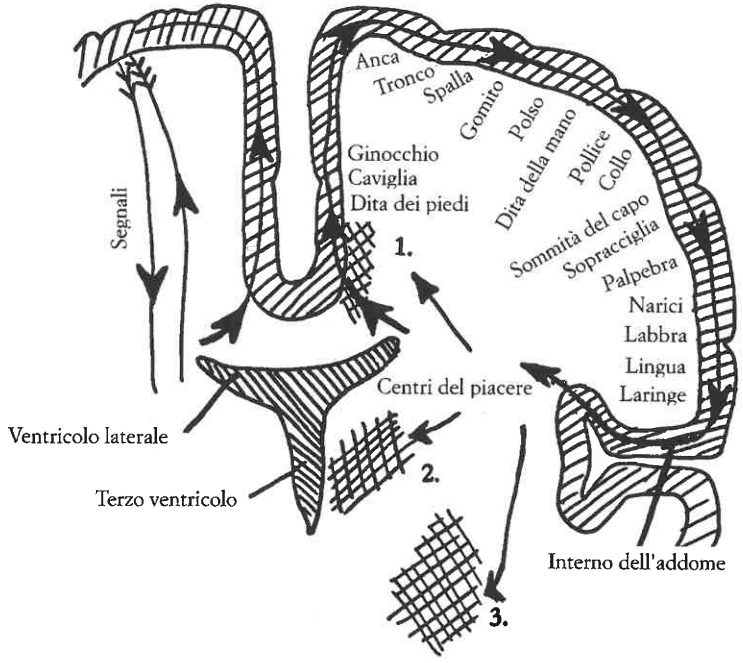

Figura 12: Sezione trasversale dell'emisfero sinistro del cervello, lungo la linea AB della Figura 11.

Quando la corteccia sensoriale viene stimolata elettricamente o meccanicamente, avviene una parestesia nella regione del corpo corrispondente a precisi punti sulla corteccia. Questi punti sono tracciati sulla superficie della corteccia come mostra la Figura 12.
Quando la parete superiore dei ventricoli laterali vibra, inizia a stimolare le dita dei piedi, le caviglie, e a seguire i polpacci, le cosce, e quando lo stimolo gira attorno all'angolo dell'emisfero, è la pelvi ad essere stimolata. Percorrendo la corteccia, lo stimolo interessa il tronco e poi si muove lungo la colonna in direzione della testa.
La corteccia riceve proprietà acustiche differenti dalla materia bianca e dal liquido cerebrospinale. La materia bianca è costituita principalmente da fibre di mielina, una sostanza grassa che tende ad ammortizzare un segnale acustico. La corteccia può essere vista come un gel a base di acqua, cioè un buon conduttore di vibrazioni.
Esiste quindi un'interfaccia acustica tra la materia bianca, la corteccia e il liquido cerebrospinale. La corteccia perciò incanalerà in modo preferenziale il segnale acustico.
Si ritiene che questa azione vibratoria meccanica causi la polarizzazione elettrica del tessuto della corteccia, per intensificare la conduttività del tessuto allo stimolo che si muove lungo la corteccia. Questo stimolo in movimento può essere visto come una corrente. Secondo le nostre ipotesi, questa corrente è responsabile degli effetti causati sul corpo dal "risveglio della kundalini" (vedi Bucke 1970; Krishna 1974).
Di solito, i segnali sensori arrivano alla corteccia attraverso il talamo e ritornano indietro nello stesso modo (vedi Figure 11 e 12). È interessante notare che le parti del corpo rappresentate sulla superficie della corteccia, che riveste il cranio, sono percepite più intensamente da una persona che sperimenta lo stimolo della kundalini. Si sente di più l'attività di quei chakra o centri di energia, mentre sono percepite meno le zone della corteccia che sono rivestite e sono localizzate nelle pieghe del cervello. Ciò accade perché la volta, che unisce la sommità dei due emisferi e le regioni temporali, è esposta a un doppio stimolo - uno che risale dai ventricoli e uno che scende dalla volta craniale, accelerando il cervello all'ingiù. La laringe è

l'ultimo punto sulla corteccia che riveste il cranio, ed è anche l'ultimo chakra ad essere attivato e percepito intensamente. Si pensa che lo stimolo prosegua nel solco del lobo temporale e chiuda il circuito, come mostra la Figura 13.

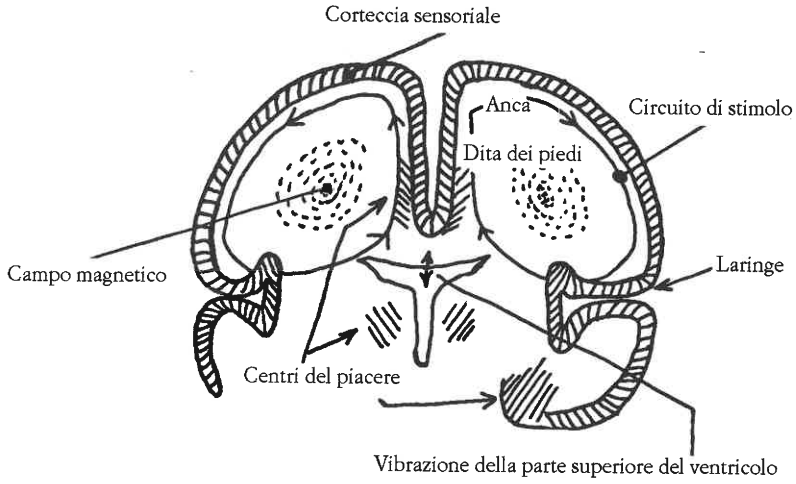

Figura 13: Sezione trasverso-frontale del cervello.

Questo è mostrato dalle rilevazioni dell'EEG, che segnalano come durante la meditazione ci siano delle correnti di polarità opposta, attinenti alla linea di mezzo, che si spostano lunga la corteccia sensoriale dei due emisferi, alle frequenze delle onde alfa e beta del cervello. Muovendosi, lo stimolo attraversa una zona che contiene un centro del piacere. Quando il centro del piacere è stimolato, il meditatore sperimenta uno stato di estasi. Per raggiungerlo ci possono volere anni di meditazione sistematica, mentre a certe persone può accadere spontaneamente.

Nel momento in cui i quattro oscillatori - l'aorta, il cuore, le onde stazionarie nei ventricoli e lo stimolo sensorio in circolazione o corrente kundalini - sono in sintonia e in risonanza, tutte le parti del corpo si muovono in armonia. Il quinto circuito di oscillazione viene attivato quando il tessuto della corteccia sensoriale è stato infine polarizzato nel punto dove c'è una circolazione di corrente elettrica negli emi-

sferi e si viene a creare un campo magnetico nel centro dell'anello di corrente, come mostrano le Figure 14 e 15 (vedi Cohen 1972). Questo campo magnetico pulsa in sintonia con gli altri oscillatori. La velocità "normale" della circolazione della corrente sensoria è di circa 7 cicli al secondo.

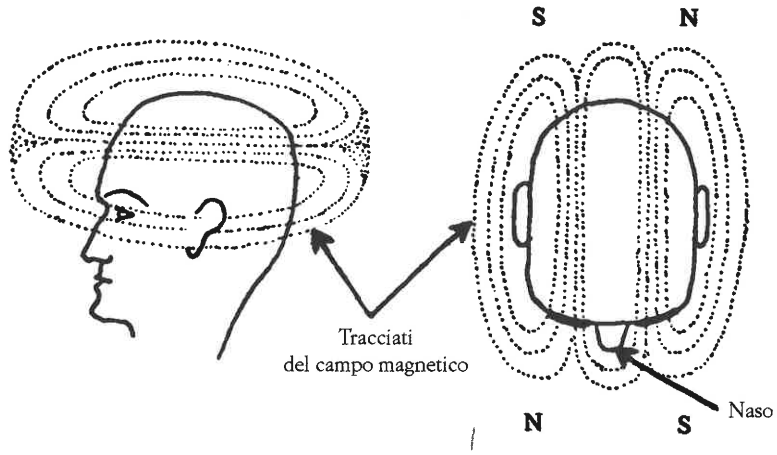

Figura 14: Prospettiva della testa di lato e in alto, con le tracce dei campi magnetici.

Nel cervello, le correnti in circolazione generano dei campi magnetici che pulsano alla grandezza di 1O-9 gauss. Queste correnti possono essere rilevate da un elettrodo di un elettroencefalografo, collocato sulla pelle della testa. Possono essere variabili (vedi Cohen 1972). Le correnti della corteccia sensoriale generano dei campi di forma simmetrica, ma con polarità associate ai due emisferi del cervello posti uno di fronte all'altro, come mostrano le Figure 14 e 15. Quando si medita tranquillamente seduti, cinque oscillatori si attivano, sintonizzandosi lentamente, e uno dopo l'altro sono racchiusi in un ritmo. Alla fine, questo produce un campo magnetico che vibra attorno alla testa. Quando succede, si osservano contemporaneamente altri cambiamenti caratteristici e automatici nel funzionamento del sistema nervoso e circolatorio. Lo scopo della meditazione è di attivare questi mutamenti al fine di aumentare la capaci-

tà del sistema nervoso di gestire lo stress e di superarlo con più facilità.
Si riduce così il livello di rumore nel sistema nervoso, che diventa più efficiente e permette alle abilità fisiche e mentali latenti di un individuo di arrivare a un pieno sviluppo.
Si può dare l'avvio ad ognuno dei cinque oscillatori singolarmente, dopo un breve periodo di stimolazione. Ognuno di essi azionerà la circolazione della corrente nella corteccia sensoriale e racchiuderà il movimento del cuore e del corpo in uno stato artificiale di meditazione. Questa è una pratica pericolosa, che può traumatizzare un meditatore inesperto.

Feed-back magnetico

Quindici pazienti seduti con la schiena eretta sono stati sottoposti a una stimolazione degli emisferi con l'applicazione esterna di un campo magnetico unipolare variabile di intensità massima di 0.5 gauss misurata alla superficie della pelle. Il campo era creato da un elettromagnete a forma di C, con 30 cm di spazio tra i poli e attivato da una fonte di onde sinusoidali, con una frequenza di 3.75 Hz e una durata di stimolo di 2 minuti per ogni soggetto. Il congegno è formato da un circuito magnetico chiuso con linee di forza che attraversano il cervello. La polarità del campo applicato potrebbe essere invertita. Le risposte dei soggetti in un esperimento alla cieca furono raccolte in forma di tabulato (vedi Tavola 1)
Più del 50 per cento dei soggetti testati riportarono sensazioni di dolore o pressione nella testa, e anche una sensazione di essere allontanati o attirati dal campo magnetico applicato. Questi risultati suggeriscono una interazione tra il campo intorno alla testa e quello applicato esternamente.

Discussione

I sintomi indicatori della "sindrome della corteccia sensorio-motoria" o, come si ritrova negli antichi testi, il processo della kundalini, possono essere piuttosto variabili e sporadici. Di solito la sua comparsa inizia con una parestesia transitoria delle dita dei piedi o della caviglia, accompagnata da intorpidimento e formicolio. A volte,

Soggetto	Repulsione o attrazione del campo	Dolore e pressione nella testa	Pressione negli occhi	Stimolazione sul retro della nuca	Pulsazione nel collo	Suono acuto nella testa	Pressione nelle orecchie	Meditazione
1	+				+			–
2		+				+		+
3		+	+		+			+
4			+		+			–
5	+							–
6	+							+
7	+	+	+					–
8		+	+	+				+
9						+	+	–
10	+							+
11		+						+
12	+	+		+	+			+
13		+		+	+	+		–
14	+							+
15	+	+						+
	8	8	4	3	5	3	1	

Tavola 1: Sommario delle risposte di 15 pazienti sottoposti a stimolazione di campo magnetico, applicato a un emisfero del cervello, a 3.75 Hz unipolare, con intensità massima di O,5 gauss per una durata di 2 minuti.

si verifica una diminuzione di sensibilità al tatto o al dolore, o anche una parziale paralisi del piede o della gamba. Il processo inizia generalmente nel lato sinistro del corpo e risale dal piede alla gamba e all'anca, secondo una sequenza precisa, fino a coinvolgere tutta la parte sinistra del corpo, viso incluso. Arrivato all'anca, non è raro che si sperimentino una pulsazione intermittente o un brontolio ritmico nel tratto lombare e sacrale della colonna. A ciò segue una sensazione in salita lungo la colonna fino alla regione cervicale e occipitale della testa.
In queste ultime zone, si possono verificare dei mal di testa, dovuti a una forte pressione nella regione occipitale e dolori nella parte cervicale del collo. Queste pressioni, di solito passeggere, a volte persistenti, possono presentarsi anche lungo la colonna, sul lato destro o sinistro del torace o in diverse parti della testa e negli occhi. Alcuni individui hanno notato un formicolio che scende lungo la faccia fino all'area della laringe e nella regione tracheo-laringea, un flusso d'aria che va avanti e indietro. Il respiro può farsi spasmodico con lunghe espirazioni involontarie. Possono anche sentirsi dei

suoni, che vanno da insistenti ronzii a tono basso a trilli acuti, o possono presentarsi visioni stravaganti o una diminuzione temporanea o totale della vista. La sequenza dei sintomi prosegue poi nella regione del basso addome.

Poiché un particolare sintomo o un segno di alterazione del sistema sensorio e motorio può durare dei mesi o anni, la sequenza dei sintomi può non essere evidente, né essere accertata in modo causale. Inoltre, solo in pochi casi questa sequenza di sintomi comparve chiaramente in ogni persona. Normalmente, analisi fisiche e di laboratorio non rivelano affatto o quasi situazioni di patologia, eccetto in rari casi, perciò molte lamentele sono forse congedate come sintomi di carattere psicosomatico o neurotico.

La meditazione è ritenuta essere, qui e altrove, come un processo di rimozione dello stress (vedi Selye 1956; Benson 1975). I sintomi riferiti sopra sono indicatori di un'azione di riduzione dello stress. Lo stress, come lo ha definito Hans Seyle (1956), è uno "stato manifesto di una sindrome specifica che include tutti i cambiamenti non specifici, indotti in un sistema biologico". L'intensità dei sintomi è un indicatore della gravità della situazione di stress che si è andata a modificare. In generale, questi sintomi dovrebbero essere visti come un segno positivo di normalizzazione del corpo. L'aspetto insolito di questo meccanismo è che la fuoriuscita dello stress è vissuta come una stimolazione localizzata di una specifica area del corpo, contrariamente a quanto si pensa, cioè che lo stress sia uno stato diffuso in tutto il corpo.

Un'alta percentuale delle persone che meditano e che hanno fatto uso in precedenza di droghe psichedeliche per prolungati periodi di tempo, o che sperimentano uno stress insolito, presenta più facilmente questi sintomi. Alla fine, questi si calmeranno da sé, senza il bisogno di un intervento medico.

Sono i casi in cui il processo è iniziato spontaneamente a costituire un problema, dato che le persone non sanno la causa di questi sintomi e vanno in panico. I problemi psicologici possono assomigliare alla schizofrenia ed essere diagnosticati come tali dai medici. Così, possono essere applicate delle procedure drastiche per eliminare il problema.

È importante una presa di coscienza dell'esistenza dei sintomi, citati prima, e del meccanismo a cui danno inizio, specialmente in vista del numero in costante crescita delle persone che praticano la meditazione, e che è probabile sperimentino gli effetti dovuti a un'azione di riduzione dello stress.

I possibili effetti di adeguamento del ritmo

I nostri esperimenti mostrano che quando una persona è in profonda meditazione e improvvisamente viene chiamata a interromperla, la reazione normale è di resistenza ad abbandonare quello stato, e di ritornarvi continuamente. Questo sembra suggerire la presenza di una situazione di "cristallizzazione". È ben noto che in un sistema, maggiore è il numero di oscillatori a frequenza bloccata, maggiore è la stabilità del sistema con il quale è più difficile interferire.

Quando c'è una situazione dove ci sono due oscillatori che vibrano a frequenze ravvicinate fra loro, l'oscillatore che opera a una frequenza più alta di solito trascina nel suo passo l'oscillatore più lento. Questo è chiamato l'adeguamento del ritmo. Quando, nello stato di profonda meditazione, una persona entra in un'onda sinusoidale oscillatoria di circa 7 cicli al secondo, c'è una tendenza a essere agganciati alla frequenza del pianeta (vedi Figura 16).

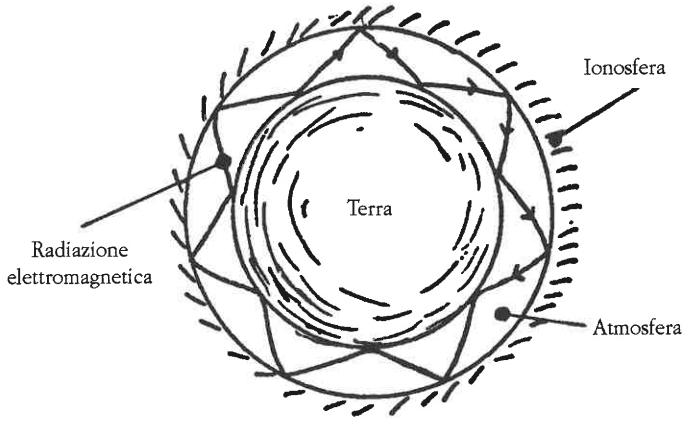

Figura 16: L'atmosfera della terra appare come un risonatore a cavità.

Abbiamo parlato dei risonatori a cavità e di come uno stimolo può far vibrare questa cavità alla sua stessa frequenza di risonanza. Il nostro pianeta ha uno strato conduttivo tutt'attorno, chiamato ionosfera, che inizia a circa 80 km dalla superficie della terra. Anche lo spazio tra la terra e la ionosfera (l'atmosfera) è un risonatore a cavità.
Certi tipi di radiazioni elettromagnetiche si spostano attraverso questa cavità, venendo riflesse alternativamente tra la superficie della terra e la ionosfera, e vibrano a specifiche frequenze di risonanza.
Nel 1957 W. O. Schumann calcolò che le frequenze della cavità di risonanza della terra-ionosfera erano di 10.6, di 18.3 e di 25.9 Hz. Studi recenti di J. Toomey e C. Polk (1970) registrarono i valori di 7.8, 14.1, 26.4 e 32.5 Hz. La più bassa frequenza di 7.8 Hz è quasi uguale alla velocità della radiazione elettromagnetica divisa per la circonferenza della terra:

$$\frac{2.998 \text{ per } 10^8 \text{ m/sec}}{4.003 \text{ per } 10^7 \text{ m}} = 7.489 \text{ o } 7.5 \text{ Hz}$$

Questo è il tempo reciproco necessario a un raggio di radiazione elettromagnetica per girare attorno alla terra.
Il nostro pianeta è molto influenzato dal sole e ben agganciato ai suoi campi di plasma. Queste due corpi e la loro interazione di campi formano il nostro ambiente più vicino. Il sole produce energia a largo spettro, dai potenti raggi X ai segnali acustici (vedi Ewing 1967; Thomsen 1968). La forza solare modella la magnetosfera e le plasmasfere del nostro pianeta. Tutti questi strati contengono particelle prodotte dal sole. Nella cintura di Van Allen, queste particelle oscillano avanti e indietro lungo le linee magnetiche della terra, tra il polo sud e il polo nord. Per lo più, questa vibrazione viaggia a una frequenza che va da 1 a 40 Hz, ben all'interno delle frequenze fisiologiche (vedi Konig 1971).
C'è un forte legame tra queste oscillazioni e i cambiamenti nel campo magnetico della terra. Tali micro fluttuazioni del campo magnetico sono nell'ordine di 10-5 gauss, circa 10.000 volte più forti dei campi attorno alla nostra testa. Noi viviamo in un ambiente elettromagnetico costantemente attivo, a cui si aggiungono le perturbazioni delle trasmissioni radio e televisive (vedi Becker 1972).

Date queste condizioni, sarebbe logico sostenere che le fluttuazioni in questi campi planetari hanno influenzato in forma sottile l'evoluzione umana nel corso dei secoli - secondo modalità non ancora del tutto chiare.
La nostra conoscenza di fisiologia considera lo stato attuale del sistema nervoso umano come al suo apice di sviluppo. Tuttavia, la presente discussione suggerisce un meccanismo che può causare dei mutamenti nel sistema cerebro spinale. Quando un feto cresce nel ventre materno, è sottoposto a dei cambiamenti che rispecchiano l'evoluzione umana, dal pesce all'anfibio al mammifero. Ma le nostre ricerche ci suggeriscono che molto probabilmente questa evoluzione non si è arrestata al modo in cui, oggi, funziona il nostro sistema nervoso. Il potenziale nascosto del nostro sistema nervoso deve essere vasto.
Il processo appena descritto suggerisce un possibile passo successivo nell'evoluzione del sistema nervoso, che può essere accelerato con l'uso di alcune tecniche. Possiamo pensare che questo sviluppo aumenterà la consapevolezza di noi stessi come parte di un più grande sistema. Si può affermare che le nostre "antenne" magnetiche raccoglieranno informazioni sul nostro sistema più esteso - la terra e il sole - e ci permetteranno di interpretare i fenomeni e i segnali geofisici a nostro vantaggio.
A questo riguardo, il lavoro di Walcott e Green (1974) è di particolare interesse, dato che mostra che uno dei meccanismi che ha il piccione viaggiatore per orientarsi si rapporta ai campi magnetici della terra. Ciò indica che il campo magnetico in cui si muove il piccione interagisce con quello della terra. Il campo del piccione sarebbe analogo al campo magnetico che esiste attorno alla nostra testa, quando è intensificato dalla "corrente" della corteccia sensoriale.

Ringraziamenti

L'autore ringrazia Earl Ettienne, Ph.D. alla scuola di medicina di Harvard, Richard P. Ingrasci, M.D. all'Ospedale di Stato di Boston e William A. Tiller, Ph.D. all'Università di Stanford per il loro aiuto nel rivedere questa relazione e per altri validi suggerimenti.

Uno speciale ringraziamento va a Paul Nardella di Easton, Massachussetts per il progetto e la costruzione dell'attrezzatura elettronica usata per fare le rilevazione descritte in questo saggio.

Riferimenti bibliografici

Banquet, J. 1972."Electroencephalography and Clinical Neurophysiology." *EEG and Meditation* 33:454.

Becker, R. 1972. "Electromagnetic Forces and Life Processes." *M.I.T.Technology Review* 75, no.2 (December):32.

Benson, H. 1975. *The Relaxation Response.* New York:Wm.Morrow.

Bergel, D. 1972. *Cardio-Vascular Fluid Dynamics.* New York: Academic Press. Chapter 10.

Bucke, R.1970. *Cosmic Consciousness.* New York: E. P. Dutton.

Cohen, D. 1972. "Magnetoencephalograph:Detection of the Brain's Electrical Activity with a Superconducting Magnetometer." *Science News* 92, no. 11(September 9):250.
Ewing, A. 1967. "The Noisy Sun: Ion Signals Across Space." *Science News* 92, no. 11 (September 9):250.

Gauquelin, M. 1974. *The Cosmic Clocks.* New York: Avon Books.

Konig, H. 1971. "Biological Effects of Low Frequency Electrical Phenomena," *Interdisciplinary Cycle Research* 2, no. 3.

Krishna, G. 1974 *Higher Consciousness.* New York: Julian Press.

Luisada, A. 1972. *The Sounds of the Normal Heart.* St. Louis: Warren H. Green Publishing Co.

New, P. "Arterial Stationary Waves." *American Journal of Roentgenology* 97, no. 2:488-499.

Persinger, M.,ed. 1974. *ELF and VLF Electromagnetic Field Effects.* New York: Plenum Press.

Ruch, T., H. Patton, J.Woodbury, and A.Towe. 1962. *Neurophysiology.* Philadelphia: Saunders Publishing Co.

Schumann, W. 1957. "Elektrische Eigenschwingungen des Hohlraumes Erde-Luft-Ionosphare." *Zeitschrift fur Angewandte Physik* 9:373-378.

Selye, H. 1956. *The Stress of Life.* New York: McGraw-Hill.

Stapp, J. P. 1961. "Th'G'Spectrum in Space Flight Dynamics." *Lectures in Aerospace Medicine* (January 16-20).

Tart, C. 1969. *Altered States of Consciousness.* New York: John Wiley. (trad. it.: *Stati di coscienza*; Astrolabio, Roma, 1977).

Thomsen, D. 1968. "On the Edge of Space." *Science News* 94, no. 9 (August 31):216.

Walcott, C., and R. Green. 1974. "Orientation of Homing Pigeons Altered by a Change in the Direction of an Applied Magnetic Field." *Science* 184, no. 4133 (April 12).

Wallace, K., and H. Benson. 1972. "The Phisiology of Meditation." *Scientific American* (February).

Weissler, A. 1974. *Non-Invasive Cardiology.* New York: Grune & Stratton. Chapter on ballistocardiography.

Appendice 2

Gli intossicati di Dio, i mast dell'India

"Mast"- dall'indi *mast*, cioè "testa, cranio" - è il nome usato dall'adepto indiano Meher Baba per indicare le donne e gli uomini "intossicati di Dio". Da un punto di vista convenzionale, essi non sono "del tutto a posto" o sono "fuori di testa". Ma possono anche essere considerati come delle "mutazioni" nella direzione di un legame primario con la Realtà trascendentale. Si pensa che i Mast compaiano nei tempi di crisi per adempiere a certe funzioni vitali per il beneficio di tutta l'umanità.

A causa del loro comportamento stravagante, possono essere facilmente scambiati per degli psicotici. Tuttavia, la loro condizione può essere distinta dalla schizofrenia per l'irresistibile attrazione che esercitano sulla gente comune che si unisce a loro per servirli e stare loro vicino, e perché sono considerati dai loro seguaci dei santi. Non provano interesse per le situazioni di vita ordinaria, per i bisogni fisici, per le relazioni sentimentali o per la sfera intellettuale comunemente intesa. Meher Baba lavorò sia con i Mast che con gli psicotici e ne fa un'attenta distinzione. Non cercò di curarli. I suoi lavori con loro non furono mai spiegati da lui e devono rimanere sconosciuti.

Sembra che i Mast compaiano solo all'interno di tradizioni religiose consolidate. W. Donkin (1948), il medico che ha collaborato con Meher Baba per anni, credeva che fossero delle figure chiave nell'intervento spirituale: forze attorno a cui e mediante le quali, altre influenze spirituali potevano lavorare per servire l'umanità. Il loro

potere gli pareva più autonomo e primario di quello della mente e del cuore di altri santi.
A volte il processo della kundalini evoca sentimenti e comportamenti simili a quelli dei Mast dell'India. In effetti, la condizione peculiare dei Mast può ben essere il risultato di un'attività spontanea della kundalini.
La domanda si pone da sé: cosa faremmo noi, in Occidente, di queste persone? La risposta non è difficile, perché di sicuro avremmo rinchiuso questi gentili santi nelle nostre cliniche e ospedali psichiatrici. E quale perdita tremenda sarebbe stata!

Appendice 3

La sensibilità nell'organismo umano

La base di tutta la creatività è la sensibilità dell'organismo fisico. Se non intervengono eventi negativi, questa capacità si sviluppa secondo uno schema fisso dall'infanzia all'età adulta. In tale periodo di tempo, quando lasciamo l'ambiente protettivo della nostra iniziale vita in famiglia, questa sensibilità crescente ci porta in sintonia con il grande mondo all'esterno. Idealmente contattiamo anche la nostra realtà e i nostri processi interiori in modo che la nostra sensibilità diventi consapevole - non solo sintonizzata istintivamente, ma radicata saldamente in una comprensione matura.
La comprensione concettuale dovrebbe essere un'ulteriore aggiunta, senza mai sostituire la modalità istintiva di porsi in contatto con il mondo attorno a noi. L'armonia istintiva è la nostra eredità dal mondo animale e naturale. La si può vedere nella grande abilità che hanno i cani e i cavalli a individuare i loro allenatori e a sentirne i bisogni, anche se lontani. Inoltre, molti animali sono noti per prepararsi in anticipo alle inondazioni, ai terremoti e ad altre catastrofi naturali, che di solito prendono gli uomini alla sprovvista. Nell'Appendice 1, Bentov ha suggerito che i campi magnetici attorno alla testa, generati dagli effetti della kundalini, potrebbero aiutare un essere umano a orientarsi nelle fluttuazioni planetarie e solari in modo simile a quello raggiunto dai piccioni e da altri uccelli migratori.
Nei miei studi ho osservato che lo sviluppo di questi poteri istintivi e - a un livello più alto e consapevole - intuitivi, è una conquista difficile e dolorosa che interessa l'ultima parte della vita, e a volte

solo alcuni individui. Ma in certe tribù primitive come i Bushmen e gli aborigeni australiani, queste abilità si dispiegano facilmente e naturalmente dall'infanzia in avanti. Perché noi in Occidente abbiamo bisogno di nascere due volte per pretendere un nostro diritto naturale di nascita? Il meccanismo istintivo-intuitivo deve tornare a rinascere perché nel frattempo è "morto" - o, detto senza mezzi termini, è stato ucciso.

L'eredità genetica non è il solo strumento per lo sviluppo della nostra sensibilità. I fattori negativi ambientali devono essere tenuti in conto. In Occidente, per esempio, i fattori incontrati prima e dopo la nascita hanno un effetto riduttivo sulla crescita del sentimento umano (vedi Pearce 1976). Nell'organismo umano sensibile, che ha una giusta protezione della psiche nel suo sviluppo iniziale, il ciclo della kundalini inizia senza difficoltà e con normalità. Ma in presenza di debolezze intrinseche o di un ambiente negativo, l'organismo si sente sopraffatto.

Probabilmente ogni sistema e funzione ha un suo tempo naturale per attivarsi e crescere a un ritmo determinato dall'interno, per garantire uno sviluppo armonioso del bambino nel suo complesso. Ma la nostra cultura occidentale recide i teneri germogli della delicata pianta del sentimento con la fredda precisione dell'insensibilità meccanica, mentre dall'altra parte nutre a forza con vitamine e altri stimolanti i semi appena germogliati del pensiero concettuale. In questo modo, l'intero sistema si trova in disequilibrio e lo sviluppo armonioso risulta impossibile. (Ad esempio Joseph Chilton Pearce sostiene che i bambini non dovrebbero imparare a leggere fino all'età di dieci anni). In certe persone, il risultato di tutto ciò è la schizofrenia, che è una rottura di base nei processi di pensiero e di sentimento. In chi è più elastico, si crea un'armatura e sopravviene la depressione. Perdono contatto con il mondo emozionale e il loro cuore si indurisce, diventando crudele e quasi insensibile sia al mondo esterno che interno. Infine soccombono alla pietrificazione emotiva e alla vecchiaia.

Le tracce del processo del sentimento sono rilevabili dall'attività teta-delta delle onde del cervello che, normalmente represse nello stato di veglia, sono presenti in certe fasi del sonno. Quindi il sen-

timento o la capacità intuitiva possono essere ridotti nel nostro sé cosciente, ma non possono estinguersi nel regno del subconscio.

Se la morte della dimensione del sentimento è in parte compiuta dallo stress dell'insensibilità emotiva e dall'indottrinamento prematuro, forzato nel giovane da un ambiente meccanizzato, com'è possibile che avvenga una rinascita nell'ultima parte della vita?

Un modo per incrementare la nostra sensibilità verso l'ambiente esterno e interiore è il digiuno. Esso migliora i sensi del tatto, dell'odorato, del gusto, dell'udito e della vista. C'è anche un aumento degli stimoli interni, mostrato dalla grande incidenza delle esperienze visionarie e uditive.

Digiunare in uno stato normale o anche in quello schizofrenico aggiunge stress all'organismo. Questa crisi fisiologica, simile a una crisi esterna, riporta l'organismo ai suoi sensi. L'impatto con la realtà diventa più tangibile e immediato, quindi riesce meglio a muovere l'organismo verso un comportamento che è in sintonia con la sua nuova visione della realtà.

In genere, lo stress prepara l'individuo a vedere la realtà per quello che è, e dispone l'organismo biologico in uno stato di prontezza o di vigilanza fisica e mentale, per affrontare le situazioni d'emergenza e sopravvivere. In altre parole, lo stress è necessario più tardi nella vita per scuotere l'organismo e farlo ritornare in quella condizione di sensibilità, che era stata soffocata da uno stress eccessivo nella prima parte della vita. A quello stadio di sviluppo il meccanismo concettuale era più in grado, rispetto al meccanismo sentimentale immobile e sottosviluppato, di risolvere le crisi interpersonali dell'infanzia. Ma, alla fine, l'organismo deve ritornare al sentimento per affrontare i bisogni più essenziali legati alla crisi biologica provocata dal digiuno, dalla guerra o da altre situazioni in bilico tra la vita e la morte.

Il processo della kundalini è un processo di sensibilizzazione fisiologica che può metterci in sintonia con il nostro mondo interiore e esteriore. La sua efficacia è però largamente determinata dal grado a cui è stato risvegliato l'individuo nei confronti della dimensione del sentimento nella propria vita. Solo allora l'esperienza della kundalini può essere integrata.

Appendice 4

Annotazioni per medici e neurologi

Ci sono molte malattie che possono presentare alcuni dei sintomi discussi in questo libro, e di solito non sono un problema per un diagnostico esperto. Tuttavia tre giovani donne che furono visitate da neurologi presentavano dei sintomi che, per ignoranza e per paura, furono notevolmente aggravati, e non furono aiutate dalle perplessità mostrate dai loro medici. Non è possibile discutere in questo libro tutti i disturbi neurologici esistenti. Ma prenderò ad esempio un disturbo piuttosto sconosciuto, rappresentativo dell'intera gamma avente in comune cambiamenti motori, sensori e stati febbrili come nel complesso della kundalini.

Morbo islandese

Il morbo islandese (vedi Roueche 1965) di probabile natura virale, ha sintomi iniziali acuti caratterizzati da dolori nel collo e nella schiena, parestesia e iperestesia (eccessi di sensibilità della pelle), infermità dei muscoli (come nella polio), paresi, nervosismo, insonnia, perdita di memoria e incubi. Le persone più colpite sono i ventenni o i trentenni. Non è mai fatale. Alcuni casi manifestano dolore nelle braccia, nelle gambe e nella schiena, oltre a mal di testa. Ci possono essere anche degli attacchi di delirio durante il giorno, sensazioni di squilibrio e strane sensazioni nelle gambe. Alcuni pazienti riferiscono di prurito e sudorazione nelle mani e nei piedi, suoni di campanelli nelle orecchie e confusione. Tutti questi sintomi si ritrovano anche nei nostri casi di fisio-kundalini.

Le vittime sono più spesso donne che uomini, e le epidemie tendono a colpire membri di comunità isolate o chiuse. L'apparente tensione, ansia e depressione, di rado sono molto accentuate. La malattia ha un decorso prolungato e ricorrente che può durare un anno o più. Si deve notare che nessuna delle zone interessate dalla parestesia corrisponde a nessuna area conosciuta di innervazione.
Di fronte a questi casi gli specialisti (vedi Roueche 1965) sono così confusi dall'elenco di sintomi e segnali che "di fatto li indirizzano a un manicomio...più lamenti sentiamo e più si affaccia l'ipotesi di una spiegazione di tipo funzionale (neurotico)" (p. 216).
Una delle pazienti sperimentò persino delle vibrazioni interne, come se venisse scossa dall'interno. Questo è un sintomo tipico nei casi della kundalini.
Questa malattia è stata chiamata in diversi modi. Tra i più familiari sono: islandese, acuta encefalomielite infettiva, poliomielite atipica e neuromiastenia epidemica. Ho incontrato solo un caso di questa malattia in una donna che meditava, e per un attimo pensai seriamente che questa giovane donna potesse avere degli spasmi legati alla fisio-kundalini.
L'unico sintomo che questi casi non riportano, e che è comune ai casi della kundalini, è la percezione interna della luce. Tuttavia, questi pazienti avrebbero dovuto essere riesaminati, per essere sicuri che questo sintomo non fosse presente. Un medico non penserebbe a verificare una tale possibilità, quanto un insegnante di Yoga non andrebbe a misurare la temperatura delle zone calde dei corpi dei suoi studenti.

Appendice 5

Questionario per chi è interessato a partecipare alla ricerca

Le domande seguenti sono state formulate come guida per i medici e i ricercatori che esplorano stati simili alla psicosi, che possono accompagnarsi ai processi della fisio-kundalini. Sono particolarmente interessato a descrizioni dettagliate di pure esperienze sensorie piuttosto che a loro interpretazioni.
Se desiderate partecipare, siete pregati di inviare la vostra storia e ogni importante informazione, incluso il luogo, la data e (se vi è noto) l'ora della vostra nascita all'autore del libro, al seguente indirizzo/ *175 Cascade Court, Rohnert Park, CA 94928*. La vostra relazione dovrebbe includere brevi descrizioni di qualsiasi esperienza psichica come effetti di psicocinetica, chiaroveggenza, ESP, ecc.
Siete pregati di non inviare documenti in originale dato che non si garantisce il rinvio del materiale. Le vostre informazioni saranno trattate confidenzialmente, anche se attingerò da esse anonimamente nell'edizione futura di questo libro, a meno che non sia specificato diversamente.

1. Hai udito suoni come note, musica, sibili, ruggiti, tuoni, il suono del tamburo o dei cimbali, nonostante nessuno di questi suoni provenisse dall'esterno? *Sembra* che i suoni provengano dall'interno o dall'esterno della tua testa?
2. Hai delle visualizzazioni o delle allucinazioni visive? Hai esperienze di luce dentro alla testa o nel corpo, o vedi l'ambiente attorno come se fosse illuminato in modo diverso dalle normali

fonti? Di che colore sono le luci e di quale durata? Hanno una forma particolare?

3. Senti un calore o un freddo insolito nel tuo corpo o sulla pelle? Si sposta da una zona all'altra o interessa una sola zona? C'è qualche realtà oggettiva sul cambiamento di temperatura? In altre parole, si può misurare il calore con un termometro? Se sì, per quanto ogni volta? Quanto spesso avvengono i cambiamenti di temperatura e di quanto sono?
4. Noti sensazioni di prurito, bruciore, formicolio, vibrazioni, pelle d'oca - piacevoli o sgradevoli - nel corpo o sulla pelle? Queste sensazioni si muovono secondo uno schema? I movimenti sono uguali su entrambi i lati del corpo? Dove iniziano e in che direzione si muovono? Osserva se iniziano proprio nelle gambe e si muovono lungo la schiena, il collo, la testa e la faccia in quest'ordine.
5. Sperimenti posizioni involontarie e spontanee degli arti, delle dita o dell'intero corpo? I movimenti involontari del corpo sono spasmodici, fluidi, sinuosi, ritmici, a balzi o violenti? Hai mai, inavvertitamente, gridato, grugnito, strillato o urlato? Ti capita di rimanere con lo sguardo fisso nello spazio per lunghi periodi di tempo o di avere lo sguardo allucinato? Respiri in maniera strana a volte? Se sì, queste esperienze ti accadono più spesso quando sei solo, seduto tranquillamente o mentre sei disteso sul letto?

Bibliografia

Andrade, H., S. Hashizume, e G. Playfair. 1975. "Recurrent Patterns in RSPK Cases." *Second International Congress on Psychotronic Research.* Monte Carlo: International Association for Psychotronic Research.

Arundale, G. S. 1978. *Kundalini: An Occult Experience.* Adyar, India: Theosophical Publishing House. Prima pubblicazione nel 1938 (trad. it.: *Kundalini: un'esperienza occulta*; Adyar Edizioni, Trieste, 1981).

Avalon, A.(John Woodroffe). 1974. *The Serpent Power.* New York: Dover Publications. Prima pubblicazione nel 1919 (trad. it.: *Il potere del serpente*; Mediterranee, Roma, 1968).

Behari, B. 1971. *Sufis, Mystics and Yogis o India.* Bombay: Bharatiya Vidya Bhavan.

Bentov, I. 1977. *Stalking the wild pendulum.* New York: E. P. Dutton.

Berman, M. 1984. *The resenchantment of the world.* New York: Bantam Books.

Blofeld, J. 1970. *The tantric mysticism of Tibet.* New York: E. P. Dutton (trad. it.: *La via del potere: guida pratica al misticismo tantrico del Tibet*; Mediterranee, Roma, 1978).

Brenner, D., S. Williamson; e L. Kaufman. 1975. "Visually evoked magnetic fields of human brain." *Science* (October 31).

Brody, S., e S. Axelrod.1970. *Anxiety and ego formation in infancy.* New York: International University Press.

Bucke, R. 1970. *Cosmic Consciousness.* New York: E. P. Dutton.

Butterworth, E. A. S.1970. *The tree at the navel of the earth.* Berlin: Walter de Gruyter.

Campbell, J. 1974. *The mythic image.* Princeton: Princeton University Press. (trad. it.: *Le figure del mito: un grande itinerario illustrato nelle mitologie di ogni tempo e paese*; Red, Como, 1991).

Castaneda, C., 1968. *The teachings of Don Juan.* New York: Ballantine Books. (trad. it.: *Insegnamenti di Don Juan*; RCS, 1970).

Condon, W., e L. Sander. 1974. "Neonate movement is synchronized with adult speech: interactional participation and language acquisition." *Science* (11 january): 99-101.

Courtois, F. 1970. *An experience of enlightenment.* Tokyo: Shunju-Sha.

Cousens, G. 1986. *Spiritual nutrition and the rainbow diet.* Boulder, Colo.: Cassandra Press.

Crookall, R. 1970. *The study and practice of astral projection.* London: Aquarian Press.

Da Free John (Da Love-Ananda). 1978a. *The enlightenment of the whole body.* Middletown, Calif.: Dawn Horse Press.

Da Free John (Da Love-Ananda). 1978b. *The method of the Siddhas.* Middletown, Calif.: Dawn Horse Press.

Da Free John (Da Love-Ananda). 1978c. *The knee of listening.* Clearlake, Calif.: Dawn Horse Press.

Da Free John (Da Love-Ananda). 1980. *Compulsory Dancing.* Clearlake, Calif.: Dawn Horse Press.

Dobrin, R., C. Kirsch, S. Kirsch, J. Pierrakos, E. Schwartz, T. Wolff, e Y. Zeira. 1975. "Experimental measurements of the human energy field." In S. Krippner e D. Rubin, eds., *The energies of Consciousness.* New York: Gordon and Breach.

Donkin, W. 1948. *The Wayfarers.* Bombay: A. Irani.

Dossey, L. 1982. *Space,time & medicine.* Boulder, Colo.: Shambhala.

Durckheim, K. 1962. *Hara:the vital centre of man.* London: Allen & Unwin. (trad. it.: *Hara: il centro vitale dell'uomo secondo lo zen*; Mediterranee, Roma, 1982).

Einstein, A.1949. *The world as I see it.* New York: Philosophical Library. (trad. it.: *Come io vedo il mondo. La teoria della relatività*; Newton Compton).

Eliade, M. 1968. *Myths,dreams and mysteries.* London: Collins.

Feuerstein, G. 1980. *The Bhagavad-Gita: Yoga of contemplation and action.* New Delhi: Arnold-Heinemann.

Funderburk, J. 1977. *Science studies yoga: a review of physiological data.* Honesdale, Pa.:Himalayan International Institute.

Gebser, J. 1985. *The ever-present origin.* Athens, Ohio: Ohio University Press.

Goswami, S. S. 1980. *Layayoga:an advanced method of concentration.* London: Routledge & Kegan Paul.

Greeley, A., e W. McCready. 1975. "Are we a nation of mystics?" *New York Times Magazine Section* (January 26).

Green, A. 1975. Studio presentato alla conferenza di psicologia transpersonale, Stanford University, July.

James, W. 1958. *The varieties of religious experience.* New York: New American Library. Prima pubblicazione nel 1929.

Jonas, G. 1972. "Manfred Clynes and the Science of Sentics." *Saturday Review* (May13).

Jung, C. G. 1964. *Civilization in transition.* New York: Pantheon Books.

Jung, C. G. 1975. "Psychological commentary on Kundalini Yoga." *Spring.*

Jung, C. G., e J. W. Hauer. 1932. "Kundalini Yoga." Unpublished manuscript.

Jung, C. G. 1982. *Boiling energy:community healing among the Kalahari Kung.* Cambridge, Mass.: Harvard University Press.

Katz, R. 1973. "Education for transcendence:lessons from the !Kung Zhu Twasi." *Journal of transpersonal psychology* (No.2).

Krishna, G. 1971. *Kundalini: evolutionary energy in man.* Berkeley:Shambhala. (trad. it.: *Kundalini: l'energia evolutiva nell'uomo*; Ubalbini, Roma, 1971).

Jung, C. G. 1973. "The true aim of Yoga."*Psychic* (January/February).

Jung, C. G. 1975. "Science and kundalini." Paper presented at the seminar on Yoga, Science and Man, New Delhi.

Luk, C. 1973. *Taoist Yoga.* New York: Samuel Weiser.

Lu K'uan Yu (C.Luk). 1972. *The secrets of chinese meditation.* New York: Samuel Weiser.

MacIver, J. 1983. *The Glimpse.* Roslyn Heights, N.Y.: Libra Publishers.

Manning, M. 1975. *The link.* New York: Holt, Rinehart & Winston.

Maslow, A. 1973. *The farther reaches of human nature.* Harmondsworth, England: Penguin Books.

Monroe, R. 1972. *Journeys out of the body.* London: Souvenir Press. (trad. it.: *I miei viaggi fuori dal corpo*; Meb, Torino, 1974).

Morris, F. 1974. "Exorcising the devil in California." *Fate* (July/August).

Morris, F. 1975. *Self-Hypnosis in two days.* New York: E. P. Dutton.

Motoyama, H. 1981. *Theories of the chakras: bridge to higher Consciousness.* Wheaton: Quest Books.

Muktananda, Swami. 1996 *Il gioco della Coscienza.* Monaco, Germania: Siddha Yoga Verlag GMBH.(trad. it.: *Il gioco della coscienza*; Mediterranee, Roma, 1976).

Muldoon, S. J. 1968. *The projection of the astral body.* London: Rider.

Muldoon, S. J. 1969. *The phenomenon of astral projection.* London: Rider.

Mumford, L. 1954. *In the name of sanity.* New York: Harcourt, Brace and Company.

Narayananda, Swami. 1960. *The primal power in man.* Rishikesh, India: Prasad and Company.

Neumann, E. 1970. *The origins and history of Consciousness.* Princeton: Princeton University Press.

Nikhilananda, Swami.1942. *The gospel of Sri Ramakrishna.* New York: Ramakrishna-Vivekananda Center.

Pearce, J. C.1976. *The magical child.* New York: E. P. Dutton.

Pelletier, K. 1977. *Mind as healer, mind as slayer.* New York: Dell Publishing.

Penfield,W. 1958. *The excitable cortex in conscious man.* Springfield, Ill.: Charles C.Tomas.

Prigogine, I., e I. Stengers. 1984. *Order out of chaos: man's new dialogue with nature.* New York: Bantam Books.

Reich, C. A. 1971. *The greening of America.* Harmondsworth, England: Penguin Books. (trad. it.: *La nuova America*; Giuffrè, Milano, 1972).

Rohrbach, P. 1963. *The search for St.Thérèse.* New York: Dell.

Roszak, T. 1971. *The making of a counter culture.* London: Faber and Faber.

Roueche, B. 1965. "Annals of medicine in the Bughouse." *The New Yorker* (November 27): 205-225.

Roy, D. K., e I. Devi. 1974. *Pilgrims of the stars.* New York: Dell.

Sivananda Radha. 1978. *Kundalini:Yoga for the West.* Spokane, Wash.: Timeless Books.

Sivananda Saraswati, Swami. 1980. *Sure Ways to Self Realisation.* Monghyr, India: Sivanandashram.

Teilhard de Chardin, P. 1977. *The future of man.* London: Collins.

Thérèse of Lisieux. 1962. *Autobiography of St. Thérèse of Lisieux.* translated by R. Knox. New York: P. J. Kenedy.

Tweedie, I. 1979. *The chasm of fire.* Tisbury, England: Element Books. (trad. it.: *L'abisso di fuoco*; Punto d'Incontro, Vicenza, 1988).

Underhill, E. 1961. *Mysticism.* New York: E. P. Dutton.

Vishnu Tirtha, Swami. 1962. *Devatma Shakti.* Rishikesh, India: Yoga Shri Peeth.

Walcott, C., e R. Gren. 1974. "Orientation of homing pigeons altered by a change in the direction of an applied magnetic field." *Science* 184 (April 12): 180-184.

Walker, B. 1982. *Tantrism: its secret principles and practices.* Wellingborough, England: Aquarian Press.

Walsh, R. 1984. "Journey beyond belief." *Journal of humanistic psychology* 24:30-65.

Wolfe, W. T. 1978. *And the sun is up:Kundalini rises in the West.* Red Hook, N. Y,: Academy Hill Press.

Woodroffe, J. 1929. *Mahamaya: the world as power:power as Consciousness (Chit-Shakti).* Madras, India: Ganesh.

Woodroffe, J. 1978. *Shakti and Shakta.* New York: Dover Publications. First published in 1918. (trad. it.: *Shakti e Shakta*; Mediterranee, Roma, 1978).

Indice analitico

acuta encefalomielite infettiva 160
Agpaoa, Tony 39
ajna-cakra 24, 25
alterazioni dei processi mentali 96
anahata-cakra 24
Andrade Hernani G. 40
anormale o eccessiva emotività 96
armonia 155
aspetto emotivo 18
Avalon Arthur 22
Axelrod Saul 116

Baneki Behari 39
Banquet 140
Becker 149
Benson 134, 146
Bentov Itzhak 5, 6, 19, 28, 29, 75, 95, 115, 129, 155
Bergel 134
Berman Morris 11
Brenner 106
Brody Sylvia 116
Bucke Richard 94, 141
Butterworth, E.A.S. 2, 99

cakra 23
calore 37, 40
calore magico 37
calore psicosomatico 37
cambiamenti 18
capacitanza 131
Castaneda Carlos 72
catarsi 123
Chuang Tzu 42
Clynes Manfred 116
comportamenti psicotici 108
comportamenti spirituali 110
Condo William 116
coscienza 12
coscienza razionale 11
Courtois, Flora 52, 53
Cousens, Gabriel 5
Crookall, Robert 101

Da Love-Ananda 7, 62, 63, 99, 120, 122, 123, 124, 126
dissociazione 97, 103
distacco 97, 103
Dobrin R. 116
dolore 95, 103
Donkin W. 153
Dossey Larry 5
Dr. Seo 44
drashtri 97

EEG 115
ego 11, 12
Einstein Albert 26
Eliade 37
emozioni 103
energia 21
energia della coscienza 2
esperienze mistiche 53
Ettienne Earl 149

fenomeni di luce e suono 103
fenomeno kundalini 4
fenomeno poltergeist 40
Feuerstein 42
fisio-kundalini 30

Gautama il Buddha 15
Gebser Jean 2, 11
Gesù di Nazareth 15, 42
Gopi Krishna 3, 5, 6, 12, 24, 29, 41, 47, 53, 119
grande corpo 99, 104
Greeley 3
Green, Alyce 99, 149

Hillman, James 47
hrit-padma 24

Ichazo, Oscar 44
ida-nadi 25
Ilya Prigogine 11
impero Romano 11
impulsi interiori nascosti 73
inconscio 10
Ingrasci Richard P. 149
interpretativo 91

James Re 99
James William 16, 114
Jones Franklin 51
Jung C.G. 9, 10, 11, 15, 16, 72, 73, 77, 84, 98

Katz Richard 33, 34, 110
Kaufman 106
Kekule 44
khecari-mudra 64
Konig 148
Krishna 141
kriya 92
kundalini 2, 12
kundalini-shakti 2

Lacan Jacques 11
Lu K'uan Yu 29, 43
luci e visioni interne 94
Luk, Charles 29, 43

MacIver Joyce 100, 101
manipura-cakra 24
Manning Matthew 68
Maslow Abraham 17, 33
Mast 153
McCleave Mineda J. 95
McCready 3
Meher Baba 7, 111, 153
Millay J. 116
modello di Bentov 105, 106, 108
Monroe Robert 101
morbo islandese 159
Morris 40
motoria 91
Motoyama Hiroshi 115, 117
movimenti automatici 92
mudra 64, 87
Muktananda Swami 29, 39, 41, 46, 47, 51, 61, 78, 79, 80, 105, 112, 113, 114, 126
Muldoon J. Sylvan 101
Mumford Lewis 11

nada 95
nadi 25
Narayanananda Swami 45
Nardella Paul 150
Neumann, Erich 2
neuromiastenia epidemica 160
new age 11
nirvana 26
nirvikalpa-samadhi 126
nodi 27
non fisiologico 91

om 24, 64, 95

paralisi 93
Patton 139, 140
Pearce Joseph Chilton 116, 156
Pelletier Kenneth 5
Penfield Wilder 103
percezioni fisiche 101
pingala-nadi 25
poliomielite atipica 160
Polk C. 148
prana 23, 92
pranayama 92, 114
pratica spirituale 121
processo della kundalini 4, 144

ragione 12
Ramakrishna 46
razionalità 12
Reich Charles A. 11
Reich Wilhelm 84
rilevatore dei chakra 117
Rolfing 62

Rolle di Hampole Richard 38
Roszak Theodore 11
Roueche 160
Ruch 139, 140
Rudolph Albert 126

sahasrara-cakra 24, 41
salita della kundalini 129
samsara 26
Sansere Louis 116
Santa Teresa di Lisieux 35, 36
satsang 50
schema di Bentov 102
schizofrenia 107, 156
Schumann W. O. 148
Scutch J. 110
segni 91
segni e sintomi motori 101
sensazioni corporee 102
sensazioni di caldo e di freddo 93, 102
sensazioni di prurito 93
sensoriali 91
Seyle Hans 146
siddhi 109
sintomi 91
spiritualità 120
stati alterati di coscienza 17
suoni interiori 94
suono trascendentale 94
sushumna-nadi 25, 79
Suso 16
svadhishthana-cakra 23
Swami Vishnu Tirtha 4
Tantra Yoga 21, 22, 23, 26
Teilhard de Chardin Pierre 11
Tiller William A. 149
tipologie insolite di respirazione 92
Toomey J. 148
trasformazione psicofisiologica 3, 4
trasmutazione psicofisiologica 6
Tweedie Irina 38, 47
Underhill Evelyn 38
uroboros 44
uscita dal corpo 100, 104

via del Cuore 122
vipassana 60
Vishnu Tirtha Swami 46
vishuddi-cakra 24
visione unica 97

Walcott 149
Wallace 134
Walsh Roger 96
Wilber Ken 2
Williamson 106
Wolfe W. Thomas 49, 51, 95
Woodroffe, John 22, 23

Yin Shih Tsu 43
yin-yang 44
Yoga del Calore 38
Yoga Taoista 29

Sannella
perienza della kundalini

ti lacerati, vasi sanguigni recisi,
zi di sangue e un fiume di umori
rali; il cuore galoppa e la pressio-
nguigna sale vertiginosamente.
nti, pianti e urla. Una ferita gra-
o, è solo una nascita umana piut-
normale. La descrizione ha del
ogico finché i sintomi non vengo-
nsiderati in relazione all'esito: un
o essere umano.
a stanza buia c'è un uomo sedu-
lo. Il corpo è scosso da spasmi
olari: sensazioni indescrivibili e
acuti lo percorrono risalendo dai
alle gambe e lungo la schiena fi-
collo. Il cranio gli sembra sul pun-
esplodere e dentro la testa avver-
ani ruggiti e fischi acuti. Le mani
uciano e il corpo gli si lacera in-
mente. Poi all'improvviso scoppia
a risata ed è sopraffatto dalla
tudine.
pisodio psicotico? No, questa è
rasformazione psicofisiologica,
ocesso di "rinascita" tanto natu-
quanto lo è una nascita fisica.
ra patologico solo perché i sinto-
mi non sono compresi in rapporto al-
l'esito: un essere umano psichicamen-
te trasformato.
Molti hanno sentito parlare del risve-
glio della **kundalini** e un numero
sempre maggiore di persone ha a che
fare con le sue manifestazioni. In alcu-
ni casi, l'esperienza produce degli ef-
fetti fisici e psicologici piuttosto di-
sturbanti. Questo libro spiega l'elusiva
esperienza della **kundalini** in termini
semplici e chiari e rassicura le sue
"vittime", che talvolta temono per la
propria salute.

Lee Sannella, psichiatra e oftalmologo,
è fondatore della Clinica Kundalini a
San Francisco. E' stato un pioniere nel-
la comprensione psichiatrica dell'espe-
rienza della **kundalini**.

*" Negli anni, abbiamo menzionato e
raccomandato questo piccolo gioiello
all'interno dei nostri seminari più di
qualsiasi altro libro… Un lavoro inno-
vativo di grandissimo valore."*
Stanislav e Christina Grof

BN 88-7303-489-6
788873 034889
.000 € 12.91

Lee Sannella **L'esperienza della kundalini**

URRA

Lee Sannella

L'esperienza della kundalini